

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra tělesné výchovy

Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
(kombinace): Matematika se zaměřením na vzdělávání

**TVORBA KONDIČNÍCH PROGRAMŮ PRO
DĚTI ŠKOLNÍHO VĚKU**
**THE MAKING OF FITNESS ACTIVITY
PROGRAMS FOR SCHOOL AGE CHILDREN**

Bakalářská práce: 10-FP-KTV- 3

Autor:

Linda FLORIÁNOVÁ

Podpis:

Adresa:

Popluží 819

468 22, Železný Brod

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Kříž

Konzultant:

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
84	2	14	1	26	1

V Liberci dne: 30. 07. 2010

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Linda FLORIÁNOVÁ**
Osobní číslo: **P07000620**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání**
Matematika se zaměřením na vzdělávání
Název tématu: **Tvorba kondičních programů pro děti školního věku.**
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Analyzovat dostupnou literaturu o kondičních programech, ŠVP a RVP. Na základě podkladů vytvořit vlastní kondiční program pro děti druhého stupně základní školy.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

KIRSCHNER, J., HNÍZDIL, J., LOUKA, O. Kondiční hry a cvičení v přírodě. Praha: Grada, 2005. SOUMAR, L. Kondice a zdraví. Průvodce aerobním cvičením. 1997 TEPLÝ, Z. Kondiční programy. Sport-Report. Měsíčník ATJSK Praha; Vol.3, č.7, s.99-114. ISSN 1210-2539 TEPLÝ, Z. Zdraví, zdatnost, pohybový režim. 1. vyd. Praha: Česká asociace sport pro všechny, 1995. 40 s. ISBN 80-85910-02-0 TEPLÝ, Z. Teoretické základy tvorby pohybových režimů a jejich praktická realizace. Sborník z mezinárodního vědeckého kolokvia. 1. vyd. Praha: ÚV ČSTV, 1988. 115 s.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jiří Kříž
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: 30. června 2009

Termín odevzdání bakalářské práce: 23. dubna 2010



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec
vedoucí katedry

dne

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 30. 07. 2010

Linda Floriánová

Poděkování

Ráda bych touto formou poděkovala vedoucímu bakalářské práce panu Mgr. Jiřímu Křížovi za jeho odborné vedení a pomoc, po celou dobu přípravy a zpracování bakalářské práce. Také bych ráda poděkovala řediteli základní školy Broumovská v Liberci za možnost realizace našeho kondičního programu v rámci jejich školy.

Resumé

Hlavním cílem bakalářské práce je specifikace zásad při tvorbě kondičních programů pro děti školního věku s nízkou úrovní tělesné zdatnosti. Úvodem je definována např. tělesná zdatnost a ontogenetický vývoj cílové věkové kategorie. Navazující část pak obsahuje výčet hlavních činitelů podmiňujících výskyt nízké úrovně tělesné zdatnosti v dětském věku. Dále je nastíněna hl. myšlenka nové koncepce „Člověk a zdraví“ spadající pod rámcově vzdělávací program (RVP) díky níž je možné uskutečňovat kondiční program ve školním zařízení. Stěžejní částí práce je popis struktury plánování kondičního programu a samotné realizace. Součástí je popis základních metod měření pohybové aktivity jedinců v jednotlivých fázích kondičního programu. V závěru je navržen vlastní kondiční program pro chlapce druhého stupně základní školy s nízkou úrovní tělesné zdatnosti, přesný obsah kondičního programu je uveden v příloze.

Klíčová slova: tělesná zdatnost, kondiční program, testová baterie, Fitnessgram.

Summary

The main goal of this Bachelor thesis is a specification of the principles during the creation of the conditional plan for pupils with a low level of physical abilities. A physical ability and ontogenetic development are defined in the introduction of the thesis. Following part of the paper is devoted to the specification of the major factors which cause the low level of a physical ability in the infant age. The major idea of a new conception „A man and health“, that generally falls within the education programme (RVP) and that provides realization of the conditional plan at school, is outlined afterwards. The key part of the thesis is devoted to the description of the structure of the conditional plan preparation and to the description of the realization itself. There are described basic methods of measurement of the kinetic activity of individuals in several phases of the conditional plan. The conclusion of the paper is devoted to the conditional plan for school boys with a low level of physical ability, who attend the second grade of the elementary school. The exact content of the plan is specified in the enclosure.

Key words: physical ability, conditional plan, testing battery, Fitnessgram.

Zusammenfassung

Das Hauptziel der Bachelorarbeit ist die Spezifikation des Grundsatzes bei der Bildung der Konditionsprogramme für die Kinder der Schulzeit mit dem niedrigen Niveau der körperlichen Tüchtigkeit. Am Anfang sind z.B. die körperliche Tüchtigkeit und die ontogenetische Entwicklung der bestimmten Alterskategorie definiert. Der anknüpfende Teil enthält die Aufzählung der Hauptpräsentanten, die die Vorkommen des niedrigen Niveaus der körperlichen Tüchtigkeit in der Kindheit bedingen. Danach ist dort die Hauptidee der neuen Konzeption „Mensch und Gesundheit“ entworfen, die unter das Ausbildungsprogramm (RVP) fällt. Dank der Konzeption ist es möglich das Konditionsprogramm in der Schulanlage zu realisieren. Der grundlegende Teil der Arbeit ist die Beschreibung der Struktur der Planung des Konditionsprogramms und der einzelnen Realisation. Und auch die Beschreibung der Grundmethoden, wie die Bewegungsaktivitäten von den Einzelpersonen in einzelnen Phasen des Konditionsprogramms gemessen sind, ist Bestandteil. Am Ende ist das eigene Konditionsprogramm für die Jungen von der Höherstufe der Grundschule mit dem niedrigen Niveau der körperlichen Tüchtigkeit geschlagen. Der genaue Inhalt der körperlichen Tüchtigkeit ist in der Beilage abgegeben.

Schlüsselwörter: die körperliche Tüchtigkeit, das Konditionsprogramm, die Testenbatterie, das Fitnessgramm,

OBSAH

Úvod.....	10
1 Cíle práce	12
1.1. Hlavní cíl.....	12
1.2. Dílčí úkoly.....	12
2 Syntéza poznatků	13
2.1. Pohybová činnost, aktivita, jednání	13
2.2. Základní motorická výkonnost	13
2.3. Tělesná zdatnost	14
3 Popis vývoje osobnosti cílové věkové kategorie kondičního programu (žáci druhého stupně základní školy)	15
3.1. Ontogenetické aspekty motorického učení dětí středního a první fáze staršího školního věku 16	
3.1.1. Ontogenetické aspekty motorického učení středního školního věku (10 – 14 let).....	16
3.1.2. Ontogenetické aspekty motorického učení první fáze staršího školního věku (14 – 16 let) 19	
4 Hlavní činitelé podmiňující výskyt nízké úrovně tělesné zdatnosti v dětském věku	21
4.1. Dědičnost	21
4.2. Biologická zralost	23
4.3. Somatická podmíněnost	24
4.3.1. Obezita	26
4.4. Vliv vnějšího prostředí.....	28
4.4.1. Výživa a význam rodičů ve výživě dítěte	30
5 Školní tělesná výchova na základní škole, její změny v závislosti na RVP a možnosti, který nám tento systém umožňuje při realizaci kondičních programů pro děti školního věku.....	32
5.1. Výchova ke zdraví	34
5.2. Tělesná výchova	36
6 Kondiční programy jejich význam a definice	41

7	Tvorba kondičního programu	44
7.1.	<i>Druhy testových baterií pro hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže</i>	<i>45</i>
7.1.1.	<i>Testová baterie EUROFITTEST</i>	<i>45</i>
7.1.2.	<i>Testová baterie UNIFITTEST (6-60)</i>	<i>46</i>
7.1.3.	<i>Testová baterie FITNESSGRAM</i>	<i>48</i>
7.2.	<i>Plánování kondičního programu</i>	<i>56</i>
7.3.	<i>Realizace kondičního programu a monitoring pohybové aktivity během něho</i>	<i>62</i>
7.3.1.	<i>Specifika realizace kondičních programů ve školním prostředí</i>	<i>64</i>
8	Popis vlastního kondičního plánu	65
9	Závěr	67
10	Použitá literatura	68
11	Seznam příloh	72

Úvod

Analýza poznatků zabývajících se úrovní tělesné zdatnosti dětí školního věku ukázala, že velké procento dětí má velmi nízkou úroveň tělesné zdatnosti a spousta z nich trpí různými zdravotně orientovanými omezeními. To mě velmi šokovalo a jelikož jsem se již dlouhou dobu zajímala o tvorbu různých mimoškolních aktivit pro děti školního věku, neváhala jsem a zvolila jsem si právě téma tvorby kondičních programů pro děti školního věku v rámci mé bakalářské práce.

K vybrání tohoto téma přispěla navíc možnost spolupracovat s mým vedoucím práce Mgr. Jiřím Křížem na kondičním programu pro chlapce v rámci druhého stupně základní školy Broumovské v Liberci. Díky této možnosti jsem pronikla do hlavních specifik, které je nutné dodržovat v případě sestavování a realizaci kondičního programu právě pro tuto věkovou kategorii. Velmi mě také zajímalo jak probíhá nová koncepce v rámci vzdělávání pod názvem „Člověk a zdraví“, která byla před několika lety zveřejněna jako součást Rámcově vzdělávacích programů (RVP). Myslím, že je v dnešní době potřebné uzpůsobit obor vzdělávání v tělesné výchově k obrazu dnešní doby, protože od dob kdy se zaváděly dnes již tak zaryté způsoby vedení výuky se mnohé změnilo. Životní styl žáků je odlišný od dřívější doby, mají sedavější způsob života, obsah jejich stravy se také změnil a čím dál více je také naše společnost ovlivňována různými druhy masmédií. Je mnohem obtížnější děti dostatečně motivovat k určitým pohybovým činnostem a vytvořit u nich tak sympatie k pohybovým aktivitám přispívajících k zlepšení jejich tělesné zdatnosti a celkového pocitu ze sebe sama. Hlavním cílem dnešního vzdělávání by nemělo vrývat co nejvíce nepochopitelných informací žákům do paměti, ale ukázat žákům možnosti praktického využití nabytých vědomostí a to i v oboru „Člověk a zdraví“, kdy by jedinci měli pochopit podstatu zdravého životního stylu a důležitého místa pohybové aktivity v životě každého člověka. Předmětem tělesné výchovy by neměly být v hlavní míře pohybové činnosti, které se jen těžko dají zařadit do pohybových aktivit mimo místnost s patřičným vybavením, ale na prvním místě by měly být takové aktivity, které může každý bez problémů zařadit do svého každodenního života a stanou se tak součástí aktivit přispívajících jeho dobrému fyzickému i duševnímu stavu. K tomu, aby se zlepšila tělesná zdatnost dětí školního věku přispívají také kondiční programy, které jsou mým hlavním tématem bakalářské práce, kde popisují všechny faktory ovlivňující tělesnou

zdatnost a především jakým způsobem tyto kondiční programy sestavovat, realizovat a v závěru práce navrhnu vlastní kondiční program pro chlapce druhého stupně základní školy.

1 Cíle práce

1.1. *Hlavní cíl*

Sepsat hlavní zásady tvorby kondičních programů pro děti školního věku a navrhnout pro tuto věkovou kategorii vlastní kondiční program.

1.2. *Dílčí úkoly*

- Syntetizovat nejdůležitější poznatky týkající se kondičních programů a pohybové aktivity.
- Popsat ontogenetický vývoj dané věkové kategorie především z motorického hlediska.
- Popsat jednotlivé faktory ovlivňující výskyt nízké úrovně tělesné zdatnosti u dětí školního věku.
- Prezentovat možnosti, které nám umožňuje nová koncepce Člověk a zdraví v rámci RVP.
- Popsat strukturu plánování kondičního programu.
- Popsat realizaci a monitoring pohybové aktivity na začátku, během a v závěru kondičního programu.

2 Syntéza poznatků

V této kapitole bych ráda uvedla definice a stručně popsala nejdůležitější pojmy spjaté s lidskou pohybovou činností a také s kondičními programy. Nežli začnu definovat ty nejdůležitější pojmy, ráda bych na úvod nejdříve uvedla co je to vlastně považováno za samotnou pohybovou činnost, aktivitu a jednání.

2.1. *Pohybová činnost, aktivita, jednání*

Pohybová činnost a pohybová aktivita jsou často slučované pojmy, avšak termín pohybová aktivita je obecnějšího charakteru načež pohybová činnost je spíše vázána na konkrétní projev určitého člověka (Měkota a Cuberek, 2007).

Pohybová aktivita může být popsána jako součet takových činností jež jsou uskutečňovány kosterním svalovým systémem, dochází během ní k energetickému výdeji a současné aktivitě veškerých fyziologických funkcí (Měkota a Cuberek, 2007).

„Pohybové jednání je konkrétní cílově orientovaná činnost člověka v určité situaci. Je spjatá s energetickými nároky, motivací a úsilím o dosažení cíle. Pohybové jednání vychází z analýzy situace, tj. z vyhodnocení objektivních a subjektivních podmínek“ (Měkota a Cuberek, 2007 s. 38).

2.2. *Základní motorická výkonnost*

„Základní motorická výkonnost (angl. Motor performance, něm. Motorische Leistungsfähigkeit) představuje úroveň připravenosti jedince podávat výkony ve všech základních pohybových činnostech. Je považována za základní ukazatel pohybové výkonnosti člověka a tvoří významnou součást celkové tělesné zdatnosti člověka. Základní motorická výkonnost se získává a udržuje kondičním cvičením, působením klimatických faktorů, přiměřenou životosprávou apod. Rozvoj základní motorické výkonnosti je dlouhodobý proces, jehož cílem není specializovaný výkon, ale všestranný tělesný a pohybový rozvoj. Člověk s dostatečnou úrovní základní motorické výkonnosti se rychle adaptuje na pohybové zatížení, rychle se zotavuje po námaze a nedochází u něho k nepřiměřené únavě. Má dostatečně rozvinuté silové, vytrvalostní,

rychlostní a koordinační schopnosti a základní pohybové dovednosti“ (Suchomel, 2006 s. 11).

2.3. Tělesná zdatnost

„Tělesná zdatnost (angl. Physical fitness; něm. Leistungsvermögen) je stav organismu člověka umožňující provádět denní činnosti bez nepřiměřené únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času“ (Suchomel, 2006 s. 10).

Pojem zdatnost má však v životě hned několik významů, bývá jim označována také výkonnost, spolehlivost, zručnost apod. Z pohledu tělesné výchovy má zdatnost spojitost především s fyzickou stránkou jedince, ale její součástí může být také psychická odolnost, duševní vyrovnanost a vše další jež se podílí na celkové harmonii a rovnováze člověka (Mužík a Krejčí, 1997).

„Tělesná zdatnost představuje nespecifickou potenciální adaptaci organismu na pohybovou zátěž. To v podstatě znamená optimalizaci funkcí organismu při řešení vnějších úkolů spojených s pohybovou činností, tedy zvládnutí vnějších požadavků kladených na jedince s co nejmenšími nároky na jeho organismus. Tělesná zdatnost je kvalitativní ukazatel stavu organismu a jeho zdraví, který má svůj fyziologický základ především ve zdatnosti kardiorespirační soustavy. Při rozvoji tělesné zdatnosti dochází na základě působení různorodých pohybových podnětů k různým nespecifickým adaptacím člověka na tělesné, funkční, motorické a psychické úrovni“ (Suchomel, 2006 s. 10).

3 Popis vývoje osobnosti cílové věkové kategorie kondičního programu (žáci druhého stupně základní školy)

Každý jedinec se z pohledu morfologického, fyziologického, psychického i sociálního celý život mění. Tyto změny jsou na sebe vázány, ale neprobíhají stejnou rychlostí a každé období lidského vývoje má v těchto oblastech určitá specifika. Je proto velmi důležité, aby všichni trenéři, vedoucí či vyučující znali určitá specifika typická pro danou věkovou kategorii jeho svěřenců a dle toho pro ně sestavovali vhodné pohybové režimy. Pokud by jsme se měli podívat na vývoj člověka z pohledu motorického, první projevy jsme schopni pozorovat již během nitroděložního vývoje, kdy dochází k prvním projevům života pohybem. V prvních šesti týdnech života se dítě projevuje pomocí vrozených reflexních pohybů, ve fázi kojence (6.týden – 1. rok) jedinec prochází stádiem vývoje vzpřimování, uchopování a lokomoce. V raném dětství (1.rok – 3.rok) se u dítěte vyvíjí chůze, běh a manipulace s předměty. V další fázi nazývané předškolní (3.rok – 7.rok) se dítě již učí převážně cestním pohybům a v období od 7.roku do 11.roku života se objevuje tzv. stádium zvýšené motorické učenlivosti (E Amos, 2002).

V této práci se hodlám specializovat na období ontogenetického vývoje motorického učení u dětí středního a první fáze staršího školního věku, protože právě pro tuto věkovou kategorii budu na závěr práce sestavovat kondiční program, který má za cíl zvýšení tělesné zdatnosti chlapců na druhém stupni základní školy.

3.1. *Ontogenetické aspekty motorického učení dětí středního a první fáze staršího školního věku*

U každého jedince se během jeho motorického vývoje vyskytují určitá charakteristická časová období, která jsou specifická shodnými projevy jak v tělesné, tak i motorické, psychické a sociální oblasti. U každého člověka se díky těmto aspektům a působením interakce mezi tělesnou stránkou jedince a prostředím utváří určitá schopnost učení se novým pohybovým dovednostem v procesu motorického učení (Juřinová a Stejskal, 1987).

3.1.1. Ontogenetické aspekty motorického učení středního školního věku (10 – 14 let)

Toto období zahrnuje především výrazný fyzický a duševní vývoj, jež obsahuje různé kvantitativní a kvalitativní změny tělesné stránky jedince. I když tyto změny utváří určité vnitřní konflikty a jsou závislé na nerovnoměrném vývoji, jejich nejvýraznějším jevem je zrychlený růst a akcelerace, po boku těmto jevům jde rychlý růst pohlavních žláz a vývoj sekundárních pohlavních znaků. Úkaz těchto tzv. pubertálních pochodů přichází přibližně v polovině středního školního věku a je důležitým znakem pro rozdělení období na dvě časové fáze. První fáze (10 – 12 let) patří k prepubescenci, druhá fáze (12 – 14 let) náleží k pubertě (Juřinová a Stejskal, 1987).

„Z hlediska motorického vývoje je první fáze považována za vrchol ve všeobecném průběhu ontogeneze“ (Juřinová a Stejskal, 1987 s. 30).

Pohybový luxus a nestálost v nekorigovaných pudech jde do pozadí před nápadnou účelností a úsporností v tvoření daného pohybu. Jedinec se soustředí na exaktnost provedení dané činnosti a to především v pohybech trupu, často také flexibilitě a dále v činnostech, kde je třeba vyššího stupně silových a rychlostních schopností. Jedinec je schopný předjímat velmi dobře svoje pohyby i pohyb jiných žáků, např. při sportovních hrách (Juřinová a Stejskal, 1987).

Nejvíce příznačnou vlastností je pohotové porozumění a učení se novému pohybu. Jedinec má rozsáhlou schopnost adaptace motoriky na změnu podmínek. Potřebný je také vyšší stupeň nervových pochodů, který je příznačný rovnovážným stavem mezi průběhem vzruchu a útlumu a prudkým utužováním podmíněných reflexů. Na prvním místě v dosažení co nejvyššího motorického vývoje jsou především fyzické presumce, ty jsou určeny rovnovážností fyzických proporcí, téměř nepřetržitým stálým růstem a ideální úměrou mezi váhou a silou. Pokud je těžiště těla v nižší úrovni těla, blíže kyčelnímu kloubu, docílí se tím vyšší rovnovážnosti jedince (Juřinová a Stejskal, 1987).

„Motorické učení se neuskutečňuje cestou racionální analýzy pohybu, jak tomu bývá ve druhé fázi tohoto období, ale nové pohybové dovednosti jsou osvojovány často po první ukázce“ (Juřinová a Stejskal, 1987 s. 31).

Jedinec pozorovaný pohyb přijímá jako celek a dokáže ho v krátké chvíli provést. Z tohoto důvodu je první fáze středního školního věku nazývána „zlatým věkem motoriky“, kdy je žák schopen učit se novým pohybům ve velmi krátké době. Mezi jedinci se vyskytují již rozdíly určené předchozími pohybovými zkušenostmi a vlohy umožňujícími správné předvedení pozorovaného pohybového úkonu. V tomto důsledku hraje velmi výraznou roli kvalitní vzor. Je důležité, aby učitel k žákům přistupoval individuálně a dokázal je správně motivovat. Toto období je nejideálnější z hlediska získání praktického univerzálního základu tělesné zdatnosti a výkonnosti díky co nejvyššímu počtu pohybových aktivit pod učeným vedením (Juřinová a Stejskal, 1987).

Druhá fáze středního školního věku je označována za období puberty, kdy dochází k přeměně tělesné schránky hormonálním vlivem, který má vliv i na psychický vývoj. Projevují se příznaky pohlavního dospívání. Nerovnoměrný podíl nárůstu váhy vůči rychlejším výškovým přírůstkům má za následek určitou pohybovou neohrabanost (Jansa, Dovalil a spol., 2007).

Díky těmto činnostem organismu můžeme charakterizovat hlavní znaky pubertálního období takto (Juřinová a Stejskal, 1987).

- Nižší úroveň koordinovanosti, nesoulad a neobratnost během pohybů.
- Kontrast v souhrnném pohybovém výrazu, častý motorický rozruch ve statických polohách, který se projevuje neustálou aktivitou horních i dolních končetin, škubavými pohyby ramen a hlavy. Tento výraz jedinec také často doplňuje o velké množství výrazů v tváři.
- Zhoršení poměru mezi vynakládanou silou a danou pohybovou aktivitou. Vysoká aktivita zapojení masivních skupin svalů, vyšší napětí ve svalech mající za důsledek křečovitost pohybů a naproti tomu snížení napětí svalstva díky němuž lokomoce dělá dojem jednotvárnosti a přílišné vláčnosti.
- Snížení úspornosti během pohybové aktivity. „Objevuje se, podobně jako v mladším školním věku, tzv. „pohybový luxus.“
- Nižší úroveň učenlivosti se novým pohybovým činnostem. Průběh učení je velmi zpomalen a mnohdy se jedinec není schopen daný pohyb naučit i po několikanásobném nácviku.
- Nižší obratnostní schopnosti, především u pohybů vyžadujících koordinaci celého těla.
- Pokles konečné exaktnosti pohybů, v určitých situacích reálně nevyskytující se konečná exaktnost pohybů končetin.

Z pedagogického hlediska je velmi důležité brát prohršky pubescentů jako následný jev humorálních změn. Je tedy nutné brát tyto problémy jen jako fázové, které odezní spolu s odchodem tohoto období a zasahovat jen tehdy, když chování jedince přesahuje přípustnou mez. Pedagog by se měl chovat taktně, být všímavý, nepřehlížet, nemít přehnaně tvrdé zákroky a veškeré chyby nevytýkat jedinci před ostatními (Svoboda, 2000).

Z psychologického hlediska je toto období charakteristické v kladném případě jako období kdy u jedince nadále dochází ke zvyšování kompetencí, snaze o dobré

výsledky ve škole a to i v zájmových činnostech, kde se snaží o zdokonalování dovedností. Pokud má daný jedinec dobré výsledky ve škole a v zájmových činnostech a je od druhých kladně hodnocen vede to k navyšování jeho jistoty v sebe sama a k překonávání pocitu méněcennosti. Pokud však v protikladném případě jedinec nevyvíjí snahu a nedaří se mu dosáhnout kladných výsledků a hodnocení snižuje se tak jeho důvěra v sebe samého a mnohdy vede až k pocitu méněcennosti (Čáp a Mareš, 2007).

Dalším velmi důležitým úkolem v tomto období je také začleňování jedince do skupiny vrstevníků, kde dochází k navazování širších a déle trvajících kamarádských vztahů mající základnu ve vlastnostech osobnostních, společných zájmech a obdivu. Děti díky tomuto prochází zkušenostmi v sociální interakci a dokáží tak již navozovat komunikaci s ostatními na vyšší úrovni než dříve (Hádková, 2009).

3.1.2. Ontogenetické aspekty motorického učení první fáze staršího školního věku (14 – 16 let)

V této části vývoje již nedochází k prudkým změnám, ale spíše zde probíhá rovnoměrné dospívání. Nejstěžejnější změny probíhají v oblasti lidské psychiky. Celé období staršího školního věku se dá rozdělit na dvě fáze, první probíhá v časovém rozmezí mezi čtrnáctým až šestnáctým rokem a druhá je od šestnáctého po osmnáctý rok (Juřinová a Stejskal, 1987).

Jako hlavní příčina častých intrapsychických a meziosobních konfliktů je konflikt mezi fyzickou a sociální dospělostí, proto je často toto období nazýváno mezníkem mezi dětstvím a dospělostí. Ve vztahu k tělesné výchově se postoje žáků odlišují, mění se jejich vztah k hodnotám, které žáci od forem tělesné výchovy očekávají (Rychtecký a Fialová, 1995).

V této podkapitole se budu zajímat pouze o první fázi, protože pouze ta spadá ještě pod období povinné školní docházky která je stěžejní v mé bakalářské práci.

V období první fáze staršího školního věku již sice nedochází k tzv. „učení na první ráz“, ale učení se dalších pohybových činností jde přiměřenou rychlostí. Tento fakt je podpořen vyšším porozuměním a soustředěností na detaily motorické činnosti.

U žáků také dochází k vývoji uvědomělého postoje k učení se novým pohybům a stimulu pro dosažení co nejlepších výkonů (Juřinová a Stejskal, 1987).

Děti se v tomto období již připravují na své studijní zaměření nebo práci, kterou budou v blízké době vykonávat. Díky těmto faktorům se znatelně snižuje pravidelná pohybová aktivita. Dá se tedy mluvit o počátku etapy tzv. hypomobilie. Je proto velmi stěžejní podnítit dospívající jedince hlavně k zájmovým pohybovým aktivitám. Můžeme k tomu např. využít zájem o nově vzniklé sporty a atraktivní pohybové aktivity, kterými jsou různé typy aerobiku, squash či různá bojová umění. Bojové sporty jsou vhodné především proto, že kladou důraz nejen na rozvoj síly a vytrvalosti, ale také na obratnost a celkovou harmonii těla. Prostřednictvím těchto aktivit si mohou jedinci vybit přebytek energie, díky tomu se děti naučí kontrolovat agresivitu a uplatňovat sebekázeň. Důležité je dávat pozor na přetěžování organismu, nedoporučuje se především cvičit s příliš těžkými činkami a zátěžemi jelikož až kolem dvacátého roku je dokončován růst kostí a do té doby by vlivem příliš těžkých zátěží mohlo dojít k narušení tohoto růstu. Děti začínají často pociťovat únavu a tak je velmi důležité, aby se naučily aktivně odpočívat a předešly tak možnosti výskytu obezity v rámci vysoké hypoaktivity (Výživa dětí, 2007).

4 Hlavní činitele podmiňující výskyt nízké úrovně tělesné zdatnosti v dětském věku

V dnešní době se velmi rapidním způsobem změnil životní styl obecně celé populace. Tento přechod měl tudíž i nemalý dopad na množství pohybové aktivity u dětí školního věku. Z důvodů čím dál větší zaměstnanosti rodičů mají děti větší volnost rozvrhu programu na každý den, který však nevěnují přílišně pohybu, ale spíše pasivnímu odpočinku, který vede k poklesu tělesné zdatnosti dětí.

Změna životního stylu, však není jediným faktorem podmiňujícím výskyt nízké úrovně tělesné zdatnosti u dětí školního věku. Úplná fenotypová variabilita jedince je tvořená vlivem dědičnosti a působením okolního prostředí v níž se jedinec pohybuje. Hlavní vliv má především rodinné okolí (tzv. kulturní heritabilita) a také okolí typické pro jedince, v období prepubescence a pubescence je to především působení prostředí školy (Suchomel, 2006).

Suchomel (2006) uvádí čtyři hlavní činitele ovlivňující tělesnou zdatnost u dětí školního věku: dědičnost, biologickou zralost, pohybovou aktivitu a vnější prostředí. Dále také poukazuje na fakt, že efekt jednotlivých činitelů se mění s věkem jedince. „Zatímco vliv biologické zralosti a dědičnosti na úroveň tělesné zdatnosti postupně slábne, význam působení úrovně pohybové aktivity (v případě tělesně nezdatných dětí spíše inaktivity) a vnějšího prostředí s narůstajícím věkem stoupá. S přibývajícím věkem postupně získává na významu dodržování zásad zdravého životního stylu včetně dostatečné úrovně pohybové aktivity“ (Suchomel, 2006 s. 118).

U dětí školního věku se při testech zkoumajících tělesnou zdatnost jedinců ukázalo, že na jejich výsledky mají větší vliv především dědičnost a biologická zralost nežli samotný stupeň jejich pohybové aktivity (Suchomel, 2006).

4.1. Dědičnost

Je to sklon lidského organismu přenášet na potomky znaky jejich rodičů. Již dlouhou dobu se poukazuje na to, že nejvíce se dědí především fyzické znaky, kterými jsou např. výška, stavba těla, barva kůže, očí, vlasů atd., novými faktory jsou však

i přenos akcelerace vývoje různých typických znaků jedince jako je růst např. vlasů, zubů. Jestliže jde o motorický objem, dědí se více dispozice a anatomicko-fyziologické předpoklady umožňující růst motorického talentu a motorických schopností (Svoboda, 2000).

„Dědičnost (heredita) ovlivňuje individuální rozdíly v motorických předpokladech jedinců školního věku. Genetické variace jsou výsledkem modifikací genetického materiálu na chromozomální úrovni (tzv. chromozomální mutace) nebo na úrovni DNA (tzv. genové mutace). Většina motorických projevů je ve značné míře determinována genotypově a možnosti záměrného ovlivnění jsou limitovány tzv. genetickou normou reakce“ (Suchomel, 2006 s. 120).

Vývojově stabilnější jsou znaky, které jsou z větší míry geneticky podmíněny. Takovými pohyby jsou např. aktivity blízké základním činnostem organismu. Avšak pohybové činnosti, které jsou utvářeny celkovou pohybovou schopností a psychikou jedince, jsou více ovlivněné pomocí vhodného pohybového tréninku než geneticky (Suchomel, 2006).

Podle výzkumů, které byly realizovány v předešlých letech můžeme říci několik bodů typických pro vzájemný vliv dědičnosti a vnějšího prostředí (Suchomel, 2006).

- V časovém intervalu raného vývoje a stáří můžeme mluvit o výraznějším genetickém působení.
- Na jedince tvořící periferii výkonnostního spektra má dědičnost mnohem větší vliv než na jedince vyskytující se ve středu výkonnostního spektra.
- Fylogeneticky starší a základní funkční znaky organismu jsou silněji determinovány dědičností.
- Návyky, vědomosti, řeč, motorické dovednosti aj., které jsou vytvářeny během života především výchovou ovlivněnou především prostředím mají jen nízkou podmíněnost dědičností.

Suchomel (2006) na s. 124 se popisuje jednotlivou míru genetické podmíněnosti v určitých oblastech tělesné zdatnosti jedince. Jako nejvíce geneticky podmíněné složky

tělesné zdatnosti jsou zde uvedeny: anaerobní vytrvalost, explozivní síla, reakční schopnost, koordinace oko-ruka a flexibilita. Jako středně geneticky determinované byly uvedeny složky: aerobní vytrvalost, silová vytrvalost, maximální síla (statická), akční rychlost, rovnováhová schopnost a prostorová orientace. Nejméně geneticky vymezující jsou poté: lokální svalová vytrvalost a diferenční schopnost.

Co se týká oblasti genetické podmíněnosti z hlediska somatických charakteristik nejvyšší míra genetické determinace je zde u tělesné výšky a délkových rozměrů a středně silná podmíněnost je poté u šířkových a obvodových rozměrů, tělesné hmotnosti a indexu tělesné hmotnosti (BMI). Po stránce somatotypu jsou nejvíce geneticky podmíněna mezomorfní a ektomorfní komponenta a středně jsou pak ovlivněna komponenta endomorfní (Suchomel, 2006).

4.2. Biologická zralost

Biologická zralost je jedním z klíčových aktérů utvářejících úroveň tělesné zdatnosti dětí školního věku. Zjištěná úroveň biologické zralosti je pak hlavní komponentou při nezkresleném hodnocení motorické výkonnosti testovaných jedinců (Suchomel, 2006).

Na začátku je velmi důležité rozlišit dva pojmy a to biologické zrání a biologická zralost. Biologické zrání je děj vedoucí určitými časovými intervaly a tempem k biologické zralosti. Proces zrání probíhá ve všech tkáních, orgánech a orgánových soustavách. Biologické zrání a růst dítěte ovlivňuje kvalita socioekonomických podmínek života rodiny v které vyrůstá, je to především úplnost rodiny, vzdělání rodičů, sourozenci, místo bydliště, klimatické podmínky, strava, zdravotní péče apod. (Suchomel, 2006).

„Zralost biologické zralosti dítěte je důležitou informací pro učitele, vychovatele i rodiče, protože umožňuje objektivnější a spravedlivější posouzení individuální morfologické, fyzické a motorické vyspělosti dítěte“ (Suchomel, 2006 s. 127).

„Biologický věk lze definovat jako fyziologický, biochemický, mentální a anatomický proces. Charakterizuje celkový stav růstu a vývoje jedince, přičemž je mírou formování jeho morfologických a funkčních znaků. Určuje se jako stupeň dosaženého růstu a vývoje organismu vzhledem k průměrné zdravé dětské populaci odpovídajícího kalendářního věku, tedy k příslušné populační normě. Tímto způsobem

se stanoví růstová a vývojová průměrnost, akcelerace či retardace“ (Suchomel, 2006 s. 127).

Biologická zralost je posuzována pomocí určení tzv. biologického věku. Biologický věk stanovuje vývojovou úroveň organismu dítěte a díky němu může být jedinec zařazen do jedné ze tří vývojových zón. Díky odlišné biologické zralosti u skupiny dětí stejné věkové kategorie se vyskytují jak jedinci kteří mají somatický a motorický vývoj opožděný oproti jejich kalendářnímu věku, tak jedinci mající rovnováhu v poměru jejich biologického vývoje a kalendářního věku, v neposlední řadě zde nalezneme také jedince biologicky akcelerované. Tito jedinci v oblasti somatického a motorického vývoje předběhli svůj kalendářní věk (Suchomel, 2006).

„V růstových studiích jsou v současné době nejčastěji používány následující tři přístupy k určení biologické zralosti: skeletární zralost, sexuální zralost a somatická zralost“ (Suchomel, 2006 s. 128).

Velmi důležité je, aby žáci mající sklon k obezitě a nadváze dostali potřebné informace týkající se zákonitostí růstu a to společně s působením dědičnosti, biologické zralosti a okolního prostředí. Díky informovanosti pak žáci mohou lépe porozumět možnostem jak mohou ovlivňovat například nepříznivý tělesný růst, v závislosti na tom u takových jedinců ubývá i depresí a pocitů úzkosti, které se mohou dostat z důvodu prožívání velkých rozdílů ve fyzické stavě žáků stejného kalendářního věku (Suchomel, 2006).

4.3. *Somatická podmíněnost*

„Somatotyp je popisem momentálního morfologického stavu jedince – morfofenotypem. Je vyjádřen trojčíslem, kde každé číslo reprezentuje ohodnocení jedné ze tří základních komponent postavy – endomorfní, mezomorfní a ektomorfní. Tyto komponenty vyjadřují individuální variace v morfologii a složení lidského těla. Základní myšlenkou somatotypu je chápat je jako celek, ve smyslu relativní síly (dominance) určité komponenty. Každý somatotyp má svou vlastní a jedinečnou dominantní situaci, snad kromě somatotypů 3-3-3 a 4-4-4, při čemž každá změna v somatotypu je změnou v dominanci. První komponenta – endomorfie se vztahuje k relativní tloušťce a relativní hubenosti jedince. Je oceněním množství podkožního tuku, které leží v souvislé řadě od nejnižších hodnot k nejvyšším. Mezomorfie se vztahuje k relativnímu svalově kosternímu rozvoji ve vztahu k tělesné výšce. Je

oceněním tohoto rozvoje a leží v nepřetržité řadě od nejnižších k nejvyšším naměřeným hodnotám. Může být považována za „hubenou“ tělesnou hmotu, skládající se ze svalové kosterního systému, měkkých orgánů a tělesných tekutin, bez podkožního tuku. Ektomorfie se vztahuje k relativní linearitě individua. Její stanovení je založeno na výško-váhovém indexu-podílu výšky ke třetí odmocnině z hmotnosti“ (Riegerová, 1994 s. 12).

„Pro využití typologie v tělesné výchově a sportu se jeví jako perspektivní posouzení změn a stability somatotypů v oblastech, které byly vytvořeny na základě vztahů motorických testů a konstituce. Různé somatotypy mají různé morfologické předpoklady k pohybové činnosti, rozdílně reagují na fyzickou zátěž a také výsledek této zátěže se u rozdílných somatotypů projeví různě. Podle morfologického stavu jedince – morfofenotypu můžeme do určité míry predikovat jeho tělesnou výkonnost“ (Riegerová, 1994 s. 13).

Riegerová (1994) uvádí čtyři základní skupiny somatotypů. V první skupině byly endomorfové, kteří mají endomorfní komponenta pět a více. Tito žáci dosahují nejnižších výkonů a mají nejméně vhodné fyzické předpoklady. Typické je pro ně malé množství pohybové aktivity a je proto velmi důležité působit na ně správnými stimuly, aby se množství jejich pohybové aktivity zvýšilo. Druhá skupina má ektomorfní komponentu pět a více. Zástupci této skupiny jsou štíhlí a asteničtí, i přesto však jejich výkonnost není příliš vysoká, ale i tak je vyšší než v případě první kategorie. V disciplínách týkajících se silových schopností jsou sice na nižší úrovni, zato dosahují relativně dobrých výsledků v běhu a skocích a někteří mají i velmi dobré předpoklady ke kardiovaskulární vytrvalosti. Celkově mají pohybovou aktivitu na vyšší úrovni, je však u těchto jedinců potřeba dbát formování postavy a předcházet tak špatnému držení těla, kterým tyto děti často trpí. Do třetí skupiny patří endomorfně mezomorfní typ, kdy se endomorfie nalézá v intervalu 2,5 až 4,5, mezomorfie dosahuje hodnoty tři a více a ektomorfní složka je v rozsahu 0,5 až 4,5. Jejich tělesná výkonnost dosahuje vyšších hodnot než tomu bylo u předešlých dvou kategorií. Velmi silné mají předpoklady ve vyjádření absolutní síly. Dívky mají v této skupině vyšší zastoupení především proto, že po překlenutí PHV jsou u nich viditelné již ženské znaky projevující se vyšší endomorfií. Řada jedinců této kategorie má také velmi silné sklony k tloušťnutí. Poslední čtvrtá skupina náleží ektomorfním mezomorfům, kteří mají endomorfii mezi 0,5 až 2,0, mezomorfní složka je v hodnotách tři a více a ektomorfní složka je v intervalu 2 až 4,5. Tito jedinci mají nejlepší dispozice k tělesné výkonnosti a jejich

pohybová aktivita se pohybuje na vysoké úrovni. Tyto děti samy od sebe rády sportují a pohyb je pro ně samozřejmou každodenní součástí, proto o těchto jedincích můžeme říci, že jsou nadáni na největší množství pohybových aktivit.

Riegerová (1994) podle longitudinálních studií změn somatotypů konstatuje, že vývoj jedinců v rámci jejich kategorií motorické výkonnosti je poměrně ustálený. Pokud se zaměříme na nesportující děti vidíme velký vliv hypokinetických sklonů na vývoj somatotypů těchto jedinců. Je proto velmi potřebné chápat, že pokud se snažíme u jedinců upravit pasivní tělesnou hmotu na prvním místě vždy stojí dostatečný pohybový režim a až na druhém se nachází vyvážená dieta.

4.3.1. Obezita

Obezitu u dětí ovlivňuje mnoho faktorů, mezi základní pak patří především pohybová inaktivita, špatné stravovací návyky, dědičná podmíněnost, která má na obezitu podíl 30-40% či rozličné metabolické poruchy. Jelikož se přítomnost nadváhy u populace během posledních 20 let prudce zvýšila mnoho výzkumů se soustředí na určení hlavních příčin a jejich minimalizaci. Bylo zjištěno, že velký vliv na současný stav populace má především sedavý způsob života s nízkým množstvím pohybové aktivity (Suchomel, 2006).

Pokud nebudeme koukat na obezitu jako následek jiných onemocnění, nebo metabolických syndromů, je vznik obezity zapříčiněn nerovnoměrným energetickým poměrem mezi příliš vysokým energetickým příjmem a nedostatečným výdejem. Tyto faktory vedou poté k zvýšení množství tuku v těle a zapříčiňují tak vznik nadváhy a obezity (Suchomel, 2006).

Suchomel (2006) definuje rozdíl mezi nadváhou a obezitou, kdy nadváhu definuje především jako následek nesprávného způsobu života, nepřiměřenou potravou a malým množstvím pohybové aktivity, zatímco obezitu připisuje nejen vlivu těchto faktorů, ale navíc ještě vyšší míře metabolických a genetických faktorů.

Podle Suchomela (2006) má na vznik dětské obezity vliv mnoho faktorů, nejhlavnějším je genetická podmíněnost. Ze společenských a demografických faktorů jsou to: etnická příslušnost, úroveň školního stravování, pracovní požadavky, dostupnost rekreačních sportovišť, přístup k vhodnému druhu stravování, bezpečnost venkovního prostředí, školní tělovýchovný program a socioekonomický status. Z hlediska rodinného prostředí má na vznik obezity vliv dostupnost domácí stravy,

vědomosti o výživě, stravování rodičů, podpora pohybové činnosti dětí, pohybová aktivita rodičů a sledování televize, které je velmi často spojováno u dětí s konzumací jídla. Co se týká chování dítěte má velký vliv příjem a výdej energie, individuální psychologické faktory (Suchomel, 2006).

Hlavními příčinami dětské obezity jsou stravovací návyky. Tyto fakta jsou dokládány také tvrzením, že děti neobézní snídají mnohem častěji oproti dětem obézním, které tíhnou ke špatným stravovacím návykům spočívajícím v menším počtu jídel za den. A přitom především frekvence jídel během dne má velký vliv na vznik obezity. V oblasti pitného režimu mají děti také velmi špatné návyky většinou pijí příliš slazené nápoje namísto čisté vody (Suchomel, 2006).

Obézní děti rostou a vyvíjejí se rychleji než děti s běžnou váhou a obézní jedinci mají proto rychlejší nástup z pohledu kosterního zrání i tělesného růstu (Suchomel, 2006).

Obezita navíc jedince velmi limituje v držení těla a je proto velmi nutné během pohybových stereotypů přistupovat s důrazem na individualitu jedince (Pařízková, 2007).

Z hlediska tělesné zdatnosti obézních dětí a adolescentů až v 75% případů je u obézních jedinců tělesná zdatnost velmi nízká a to hlavně v porovnání obézních a neobézních jedinců školního věku (Suchomel, 2006).

Tato nízká zdatnost obézních jedinců pak mnohdy vede k tomu, že nejsou schopni účastnit se běžných kolektivních pohybových her (Pařízková, 2007).

Nejvíce jsou u obézních jedinců ale postiženy pohybové činnosti související s přesunem vlastní hmotnosti na určenou vzdálenost. Protože je aerobní kapacita v poměru s tělesnou hmotností na nižší úrovni je fyzická práce uskutečňována s nižší mechanickou účinností (Suchomel, 2006).

Co se týče pohybových dovedností a jejich specifčnosti u obézních jedinců je nutné se držet těchto zásad: (Pařízková, 2007 s. 156).

- „Při jakémkoliv rozboru pohybové dovednosti je vždy nutno kalkulovat s nadměrnou tělesnou hmotností a jejím působením na jednotlivé systémy organismu. Více než u ostatní populace je nutná pozitivní motivace k jakémukoli navozování cílené pohybové dovednosti. Vzájemné propojení většiny pohybových dovedností. „

- „Při navozování pohybových dovedností musí být organismus na ně připraven. Zde dominuje nejen fyzické rozcvičení, ale i motivační nabuzení. Princip pozvolného zvyšování kvality forem pohybu.“
- „Zásada narůstání kvantity pohybu a doby jejího udržování a pozvolného ubírání.“

Školní výchova je u jedinců s obezitou velmi důležitá, bylo dokázáno, že již navýšení tělesné výchovy o jednu vyučovací hodinu přispělo k rapidnímu zlepšení úrovně tělesné aktivity a to především u dívek. Naproti tomu toto navýšení nemělo valný efekt na jedince běžné populace. Je velmi důležité snažit se vést systém tělesné výchovy k tzv. přístupu wellness. Hlavní myšlenkou tohoto směru je vést žáky k pozitivnímu vztahu k pohybovým aktivitám během celého života. Pedagog by měl během tělesné výchovy nahlížet na každého žáka jako na jednotlivce a hodnotit ho v poměru k jeho možnostem a nesrovnávat ho s ostatními, měl by být schopen vytvořit pozitivní tělovýchovné prostředí a nedat prostor možným posměškům vůči žákům s obezitou. Obézní jedince je nutné během hodin tělesné výchovy pozitivně motivovat dosaženými krátkodobými cíly a jakoukoliv pohybovou aktivitu provádět v pozitivní atmosféře (Suchomel, 2006).

4.4. Vliv vnějšího prostředí

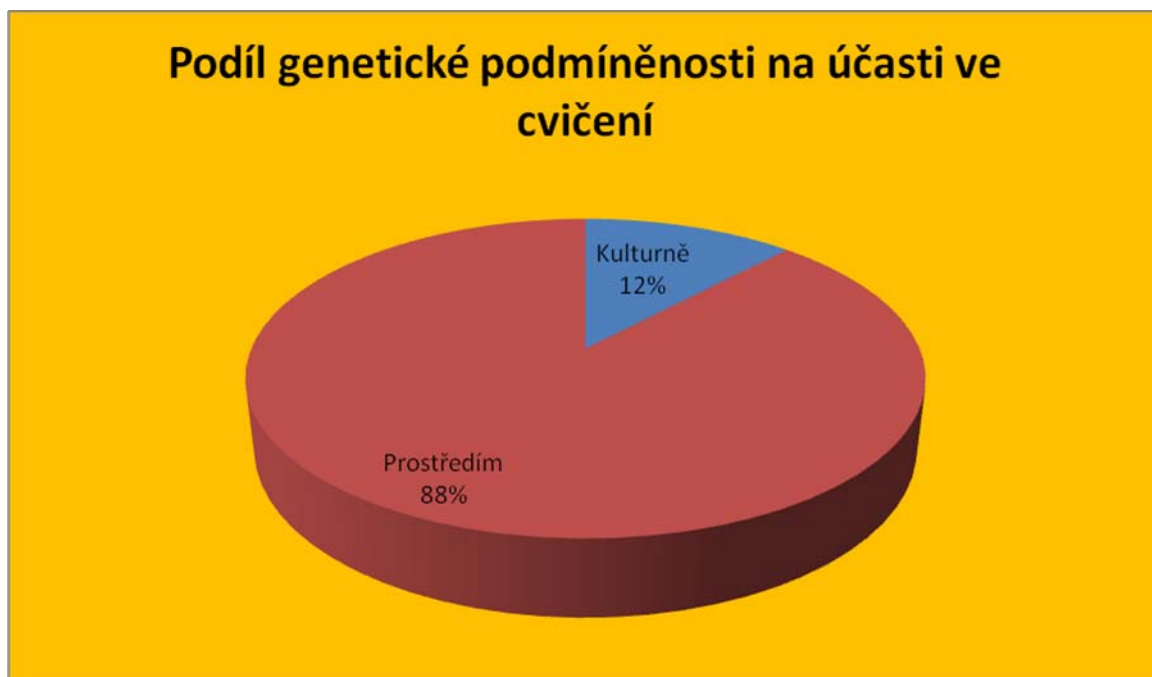
Vnější prostředí je tvořeno širokou škálou činitelů, které tvoří a formují celkové fenotypové variace určitých znaků. Zatímco endogenní genetické a paragenetické vlivy bývají označovány jako determinující, životní prostředí jako exogenní vliv bývá označován jako modifikující činitelé (Měkota a Novosad, 2007).

„Prostředí je sumou vnějších (exogenních) činitelů, které utváří v průběhu jeho ontogenetického vývoje. Představuje celou řadu komplexně působících vlivů, které ve svých důsledcích vedou ke značné proměnlivosti zejména znaků, které nejsou silně determinovány dědičností. Mezi činitele vnějšího prostředí patří především biogeografické podmínky (klima, územní lokalita apod.) a nutritivní podmínky obklopující člověka, dále pak společensko-ekonomické a kulturní podmínky související se způsobem života, např. životní úroveň, materiální podmínky, výchova, úroveň vzdělanosti, pracovní činnost a úroveň pohybové aktivity“ (Suchomel, 2006 s. 211).

Během celého života je vliv faktorů prostředí velmi významným v oblasti motoriky. Neexistuje znak či období vývoje jedince, které by bylo objasněno pouze genetickými faktory protože skoro polovina fenotypické variace náleží činitelům, kteří nejsou geneticky podmíněni tudíž na činitele prostředí. Doposud nebyla oblast vlivu jednotlivých činitelů prostředí na změnu motoriky jedince dostatečně prozkoumána. Nedostatečně je také prozkoumáno vzájemné působení genotypu a prostředí. Předpokládá se ovšem, že pokud se jedinec nachází v optimálních podmínkách mohou geny více uskutečnit své potencionální možnosti v oblasti genetické normy reakce, která je však individuálně dosti rozdílná. (Měkota a Novosad, 2007).



Graf č. 1: Ilustruje podíl genetické podmíněnosti habituální pohybové aktivity podle Pérusse et al. (Měkota a Novosad, 2007).



Graf č. 2: Ilustruje podíl genetické podmíněnosti na účast ve cvičeních podle Pérusse et al. (Měkota a Novosad, 2007).

„Jednou ze složek výchovy je pohybová (sportovní) výchova, která představuje záměrný a organizovaný proces formující motorické schopnosti, dovednosti, návyky a vědomosti. Počáteční stádium pohybové výchovy patří rodinné výchově, na ni navazuje předškolní, školní a mimoškolní výchova a celý poroces by měl směřovat k sebevýchově každého jedince. Pohybová výchova je cílevědomou činností, při které je nutné respektovat tělesné, duševní a věkové zvláštnosti daného jedince“ (Suchomel s. 211).

Jelikož se u dětí s příchodem do školy snižuje množství dynamického zatížení a zvyšuje se množství statického, dochází často u žáků k různým svalovým dysbalancím, které přinášejí zkrácení a oslabení různých skupin fázických a posturálních svalů. Kvůli tomuto navýšení pasivní aktivity během vyučování je potřeba kompenzovat tento fakt dostatečným množstvím pohybové kompenzace nejen během přestávek, ale také během vyučovacích hodin (Suchomel, 2006).

4.4.1. Výživa a význam rodičů ve výživě dítěte

Otázka ohledně správné výživy dětí je v dnešní době velmi diskutovanou. Dodnes nebyla sepsána jedna určitá koncepce té nejvhodnější výživy pro děti školního

věku a to především z důvodu, že každý člověk je individuální jedinec se specifickými požadavky na skladbu potravy ve vztahu k pohlaví jedince, věku, pohybové aktivity, dědičných předpokladů a současném zdravotním stavu (Suchomel, 2006).

Obecně se dá však říci, že u mladších členů populace je z velké části sestavení potravy ovlivněno rodinným prostředím, čím je pak jedinec starší narůstá procento ovlivnění i jiných faktorů, jako jsou stravovací návyky spolužáků a kamarádů, vliv masmédií a to především vliv reklamy (Suchomel, 2006).

Moderní racionální výživa by měla být sestavena z odlišných způsobů výživy, aby jeho potrava byla dostatečně pestrá, dále je nutné tvořit obsah racionální výživy v závislosti na individuálních potřebách jedince, nezaobírat se obecnými doporučeními a nemoderními zvyklostmi v oblasti stravování a nevylučovat z potravy ani tzv. „funkční potraviny a speciální doplňky stravy“ (Suchomel, 2006).

V následující části bych ráda uvedla hlavní body, které by měli rodiče dodržovat v rámci správné dietní strategie u jejich potomků s nízkou tělesnou zdatností (Suchomel, 2006, s. 240-242).

- „Zvýšit úroveň pohybové aktivity dítěte“
- „Rozvíjet pozitivní přístup dítěte ve vztahu k výživě“
- „Provádět pravidelné měření tělesných parametrů dítěte“
- „Být pozitivním příkladem svému dítěti“
- „Povolit dítěti pravidelné výživové přestupky“
- „Dávat dětem více denních dávek potravy“
- „Nechat děti pomáhat při přípravě jídel“

5 Školní tělesná výchova na základní škole, její změny v závislosti na RVP a možnosti, který nám tento systém umožňuje při realizaci kondičních programů pro děti školního věku

Bohužel dnešní školní tělesná výchova není schopná pokrýt nedostačující množství pohybové aktivity u dětí školního věku a to především z nedostatku časové dotace. Ten to fakt je také zapříčiněn většinou nemožností personálně pokrýt nadstandartní hodiny tělesné výchovy a nedostatečným technickým vybavením či finanční podporou. Nečekaným zjištěním byl fakt, že polovina škol nevypsala ani jeden tělovýchovný kroužek. Vláda České republiky se tedy rozhodla, že z důvodu zlepšení nepříznivých sklonů tělesné výchovy a pohybové aktivity u dětí školního věku schválí v roce 2000 Národní program rozvoje sportu pro všechny (NPRS) v České republice. Toto usnesení mělo mít za efekt vzrůstu pohybové aktivity dětí a mládeže prostřednictvím škol, ale podle školní inspekce se ukázalo, že je plán jen velmi málo naplňován. Jeden z hlavních cílů zapojit žáky do mimoškolní aktivity se nesetkal s velkým úspěchem, i když byly tyto aktivity pořádány asi u 80% škol navštěvovalo je v jednotlivých školách jen přibližně 24% žáků, také pouze 10% škol zavedlo do své výuky doporučenou třetí hodinu tělesné výchovy. Příznivé výsledky byly shledány v oblasti pořádání relaxačních přestávek, organizace lyžařských kurzů a pořádání velkého množství soutěží školami v rozličných sportovních disciplínách. V konečném hodnocení NPRS situaci na školách příliš nezlepšilo a to nejspíš především z důvodu nevyhrazení speciálních finančních podpor základním školám, které by tak mohly řešit svoji materiálně technické či personální problémy (Suchomel, 2006).

Z důvodu nevalných úspěchů se vláda v roce 2002 rozhodla schválit Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny. Tento program by měl v období od 2005 do 2015 umožnit nastoupit až 95% dětí do školských zařízení programově podporujících zdraví. Spolupráce s tímto programem však od škol požaduje vytvářet dostatečnou nabídku volnočasových sportovních a tělovýchovných aktivit a to především v městských částech a sídlištích pro děti, které nejsou natolik talentované, aby o ně měly zájem různé sportovní kluby.

Proto se tento program nevztahuje pouze na školní zařízení, ale na veškeré organizace nabízející volnočasové aktivity na úrovni rekreačního sportu. Pokud by jsme se měli zaměřit na školní tělesnou výchovu, tak toto usnesení uvádí nutnost vést školní tělesnou výchovu směrem pro všestranný a zdravý tělesný rozvoj, proto aby takto hodiny probíhaly je nutné vychovat příslušně vzdělané učitelé, kteří budou zapojovat všechny žáky v průběhu hodinu do aktivního pohybu. Usnesení se také snaží vytvořit vhodné podmínky pro zvýšení úrovně pohybové aktivity u dětí tělesně nezdatných. Tento proces je však velmi zdoluhavý a v reálném prostředí je ještě ztěžují materiální a personální problémy (Suchomel, 2006).

V dnešní době dochází ve školách k novým strategiím ohledně vzdělávání, které vychází z programových dokumentů, které jsou postave na dvou různých úrovních. V případě státní úrovně se jedná o tzv. rámcově vzdělávací programy (RVP) vytyčující normativní vzdělávací obsah. Druhou úrovní je tzv. školní vzdělávací programy (ŠVP), které popisují jak probíhá vzdělávání na dané škole. Školský vzdělávací program si tvoří každá škola sama v závislosti na rámcových vzdělávacích programech. Toto nové pojetí vzdělávání vychází z tzv. klíčových kompetencí, které reprezentují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot podstatných pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. V nově zavedeném pojetí vzdělávání se učitel tělesné výchovy stává realizátorem vzdělávací sféry s názvem Člověk a zdraví (Suchomel, 2006).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se dělí na dva obory, prvním a je obor Tělesná výchova poskytující tradičně dvě hodiny denně a druhým oborem Výchova ke zdraví. Předmět Výchova ke zdraví uskutečňuje obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a vyučovací předmět Tělesná výchova obsahuje i část věnované zdravotní tělesné výchově.

5.1. Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví je samostatný vzdělávací obor pro žáky 1.-9. tříd, který má vychovávat žáky ke zdravému způsobu života v současné a především v budoucí společnosti. Tento obor klade důraz na praktické dovednosti a jejich použití v každodenním životě. Výchova ke zdraví má blízkou spojitost s osobnostní a sociální výchovou, každá škola si může tento výchovný program vytvořit dle svého, kdy se může inspirovat např. v projektu „Zdravá škola“ a jiných projektech podporujících zdraví ve škole (Mazal, 2007).

Výchova ke zdraví je charakteristická tím, že rozvíjí klíčové kompetence a to především těmito kroky: (Mazal, 2007 s. 85, 86).

- „Poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty.“
- „Pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů.“
- „Poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí.“
- „Získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje.“
- „Využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví.“
- „Propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.“
- „Chápání zdatnosti, dobrého fyzického i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.“
- „Aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci“.

Nyní bych ráda uvedla ukázkou několika metod a forem činnosti v předmětu Výchova ke zdraví.

První částí učiva týkající se péče o zdraví a zdravou výživu, by obsahovala besedu se specialistou na zdravou výživu během které by se připravilo několik nepříliš složitých jídel, které by byly možné i ochutnat. Hovořilo by se o správném pitném režimu, pohybovém režimu následovala by návštěva potravinářských firem a prezentace firem zabývajících se zdravou výživou, při kterém by si žáci tvořily obrázkový materiál a na konci by byla uspořádána soutěž týkající se toho co je zdravé a co méně. Dále by se žáci dozvěděly něco o výběru vhodných léků a doplňků stravy, které podporují zdravý vývoj jedince. Následovala by tvorba portfolia a práce na počítačích a prezentace prací. Na stránkách školy by byly představeny různé projektové dny jako např. Den zdraví, Den mléka, Den vody, Den jodu (mezinárodní dny zdraví. Také učení by bylo prokládáno tzv. Tělovýchovnými chvilkami během kterých by žáci cvičili na gymbalech, dodržovali pitný a pohybový režim (Mazal, 2007).

V části učiva, kde jsou probíraným učivem návykové látky a zdraví by probíhaly přednášky odborníků na danou problematiku jako jsou drogy, kouření, hrací automaty, počítače, léky, houby a sex. Během těchto přednášek by probíhalo osvojování jednání v primárních modelových situacích jakým je např. odmítnutí návykových látek. Časová dotace by byla vyplněna různými besedami, kvízy, sebehodnocením. Časový harmonogram by také obsahoval učení se poskytnutí první pomoci, učení prevenci a pomoci v nesnázích, kde by výuka probíhala ve skupinách (Mazal, 2007).

Třetí část: lidské tělo a životní potřeby by obsahovala různé exkurze, učila by žáky bezpečnému chování ve škole, které by probíhalo formou řízeného rozhovoru. Děti by procházely duševní hygienou, kde by se zbavovaly např. různých forem stresu. Dalšími složkami by pak byly různé přednášky, besedy, soutěže, pohybový režim, rozvoj komunikačních schopností a chování. Žáci by měly k dispozici různý obrazový materiál, zkoušely by si odlišné modelové situace, mohly by se ptát na cokoli co je k danému tématu zajímavé, vyhledávaly by informace na internetu a v literatuře, byly jim předvedeny ukázky první pomoci, učily by se prevenci a pomoci v nesnázích jako tomu je např. během různých poranění a úrazů. Učily by se pracovat v kolektivu, základům hygieny těla, dovednostem a aktivitám spojeným s duševní hygienou a relaxačními chvilkami (Mazal, 2007).

Čtvrtá část by pojednávala o situacích hromadného ohrožení, kde by se žáci učily chování během mimořádných situací jako je např. školní požár a následná evakuace. Během těchto hodin by byla popisována práce hasičů, policie a zdravotníků. Děti by se navzájem hodnotily jak daný úkol zvládly, dále by se učily základům bezpečného chování v silničním provozu, kde by byla beseda s policií ČR, nebo alespoň s městskou policií. Na závěr by probíhala soutěž mladých cyklistů v silničním provozu (Mazal, 2007).

5.2. Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova je druhým dílem komplexu vzdělávání žáků v oboru zdraví, který má za cíl, aby každý žák získal přehled o vlastních pohybových možnostech a zájmech a také aby pochopil účinek jednotlivých pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a také sociální rovnováhu. Motorické vzdělávání začíná nejdříve samovolnou pohybovou aktivitou, které teprve později přechází do formy řízené a výběrové. Významem těchto forem je především to, aby byl každý žák sám schopen posoudit stupeň své zdatnosti a na základě toho volit vhodné pohybové činnosti do svého denního režimu, které by mu měly přinášet utišení vlastních potřeb pohybu, vedoucích k nejvhodnějšímu rozvoji zdatnosti a výkonnosti, přinášející znovuoobnovení tělesných sil a vyrovnaní různých zatížení, díky němuž je zlepšován zdravotní stav jedince a ochrana jeho života. Hlavní presumpcí pro zvládnutí pohybových dovedností během základního vzdělávání je žákův prožitek z daného pohybu a výměny informací, která během pohybu probíhá. Typickým znakem pro pohybové vzdělávání je rozeznání pohybově nadaných jedinců a následné odlišné sestavování činností pro tyto žáky a tudíž rozdílné hodnocení jejich výkonů. Pohybové vzdělávání by také měla rozeznat zdravotně oslabené jedince, kterým by měla být následně navržena korekce v běžných i určitých verzích pohybového učení jak během povinné tělesné výchovy, tak eventuálně ve zdravotní tělesné výchově. V důsledku toho jsou korektní a speciální vyrovnávací cvičení zařazovány v rámci prevence jako součást hodin tělesné výchovy nebo jsou tyto cvičení zadávány jen žákům s danými problémy namísto běžné činnosti, která by byla vylučována jejich oslabením. Proto je školám doporučováno zařadit povinný nebo volitelný předmět, který vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesné výchovy a vyrovnává nedostatek pohybu u žáků zařazených do druhé a třetí zdravotní

skupiny. Tento předmět by měl být odpovídající náhradou povinné tělesné výchovy pro dané jedince či navýšenou možností pohybové aktivity pro ostatní žáky. Následující opatření jsou nutná především proto, že si je vyžaduje samotná dnešní doba, která nás obklopuje. Ano v dnešní době je nám život mnohými vymoženostmi usnadňován, ale na druhé straně přináší u dětské populace četná zdravotní oslabení zapříčiněná např. nedostatkem patřičně intenzivního pohybu, převážného zůstávání v nehybných polohách, nevhodnou stravou, znečištěným ovzduším, stresem a špatnými sociálními vztahy. Je proto nemožné přehlížet tyto fakta, ale je třeba je napravovat a minimalizovat. Základní vzdělávání proto reaguje na skutečnost, že zdravotně oslabených přibývá v celé populaci a vnímá potřebu dětí ve větším množství, jak spontánních, tak cílených pohybových aktivit pomáhajících minimalizovat jejich zdravotní oslabení. Žáci díky zapojení do oblasti zdravotní tělesné výchovy získávají mnoho poznatků týkajících se jejich samotného charakteru zdravotního oslabení, které skýtá různý rozsah a míru omezení v některých činnostech, současně tento obor dává žákům možnost naučit se způsobům pohybu a jejich zařazování do denního režimu a jsou schopny míru omezení snížit. Jsou to především různá speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti a uvolňující techniky, plavání a jiné (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007).

Činnosti v rámci vzdělávacího oboru jsou členěny do několika kategorií. První z kategorií je „Činnost ovlivňující zdraví“, v této oblasti se žák vzdělává v oblasti významu pohybu pro zdraví, aktivně organizuje svůj pohybový režim a vybírá si pohybové činnosti také v závislosti na prevenci a korekci různých jednostranných zatížení pomocí různých průpravných, kompenzačních, vyrovnávacích a relaxačních cvičení. Žák odmítá jakékoliv drogy a jiné škodliviny jelikož ví, že jsou neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, usiluje také o zlepšení své tělesné zdatnosti zvolením vhodného rozvojového a kondičního programu z možné nabídky. Jedinec ví jak se chovat při pohybových činnostech v nestandardním prostředí, jak poskytnout první pomoc při Tv a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách. V druhé kategorii „Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností“ žák zvládá v závislosti na vlastních předpokladech osvojené pohybové dovednosti a je schopen je kreativně použít ve hře, soutěži, nebo při reakčních činnostech. Těmito dovednostem se žák učí během pohybových her s různým zaměřením i pomocí netradičních pohybových aktivit. Náplní těchto činností je dále gymnastika, estetické a kondiční formy cvičení

s hudebním doprovodem, kde se žáci učí základům rytmické gymnastiky, cvičení s náradím a různým formám cvičení pro daný věk žáka. Jedinec se naučí základům sebeobrany na tzv. úpolech. Co se týče atletiky žáci rozvíjí rychlý i vytrvalý běh na dráze i v terénu, dostanou základy překážkového skoku, skoku do dálky a výšky, zkouší hod míčkem a vrh koulí. Ve výuce by se také neměly opomenout sportovní hry a to alespoň dvě dle výběru školy, žák se během nich učí herním činnostem jednotlivce, herním kombinacím a herním systémům. Nemělo by se také opomínat na turistiku a sporty v přírodě zahrnující přesun do terénu, během kterého si žáci mohou vyzkoušet uplatnění pravidel silničního provozu jak z pohledu chodce, tak i cyklisty. Během turistické akce se žáci dále učí bezpečnému táboření, ochraně přírody a orientačnímu běhu, měli by mít také možnost navštěvovat i jiné místa sportovního vyžití, jako je např. plavecký bazén, kde můžou rozvíjet plavecké dovednosti a to i charakteru záchrannářského a branného, plaveckou vytrvalost a prvky zdravotního plavání. Měli by mít také možnost absolvovat lyžařský a bruslařský kurz, který by rozvíjel ještě další stránky lidské pohybové zdatnosti. Závěrečnou kategorií jsou „Činnosti podporující pohybové učení“ jimiž je komunikace v Tv, organizace prostoru a pohybových činností, historie a současnost sportu, pravidla osvojovaných pohybových činností, zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech a měření výkonů a posuzování pohybových dovedností. Žák je pak schopen aktivně používat naučené názvosloví na úrovni cvičence, je schopen během aktivit naplňovat myšlenku čestného soupeření a je schopen organizovat a vyhodnocovat menší turnaje a závody. Speciální částí je zde poté „Zdravotní tělesná výchova“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007).

Obecné předpoklady, které by měl učitel tělesné výchovy respektovat v rámci koncepce Člověk a zdraví uvádí Suchomel (2006) jako:

- nelze jedinou koncepcí vzdělávání vyjít vstříc všem žákům;
- učitel musí vynakládat větší iniciativu v rámci daného vzdělávání, které by mělo obsahovat potřeby typické pro dané žáky;
- není možné naučit žáka všem vědomostem, ale díky našemu působení jsme schopni ho stimulovat k celoživotnímu vzdělávání;

- není možné chtít po všech žácích stejné výsledky a na základě jedné tabulky všechny stejně hodnotit, ale je nutné na každého žáka nahlížet jako na individuální osobnost a hodnotit ho vzhledem k jeho možnému maximálnímu výkonu;
- nejdůležitějším faktem není kvantita informací získaných během studia, ale to aby žák daným poznatkům dokázal porozumět, viděl jejich spojitost i v jiných vědních disciplínách a byl je schopen používat i v praktickém životě;
- účelnost vzdělávání nelze postavit na chybách žáků, ale na jejich schopnostech vyřešit situace v reálném životě.

Koncepce Člověk a zdraví je navíc velmi vhodnou pro vytvoření podmínek pro odpovídající činnost s tělesně nezdolnými dětmi ve školní tělesné výchově, proto aby se tyto podmínky zlepšily je však nutné dbát dalších opatření uváděných Suchomelem (2006):

- pohybové aktivity, které žák preferuje využívat k navýšení jeho tělesné zátěže;
- tělesné zatížení volit dle specifik jednotlivých žáků, kdy má každý žák volbu vlastní ideální zátěže;
- hlavní časový fond věnovat pohybovým aktivitám, které jsou bez problémů uplatnitelná ve volném čase žáka;
- teoretické části vzdělávání směřovat především k otázce životního stylu a kvalitě života;
- mýt vždy na mysli rovnoměrný poměr mezi množstvím pohybové zátěže a regenerací žáka;
- střídat oblíbené pohybové činnosti s tělesně náročnějšími aktivitami;
- více rozšířit hodnocení sebepozorování a zpětnou vazbu o vlastním chování a prožívání u žáků jako východisko pro jejich autoregulaci a schopnost sebehodnocení;

- rozlišovat zaměření výuky dle pohlaví, kde u chlapců by hlavními složkami měly být zdatnostní a výkonnostní měřítka a u děvčat spíše estetické hodnoty pohybových aktivit

6 Kondiční programy jejich význam a definice

Jelikož s příchodem průmyslové revoluce došlo také k výraznému poklesu objemu a intenzity přirozené pohybové aktivity, velké procento populace ať dospělých či dětí začalo žít sedavým způsobem života, kdy každý jedinec stráví seděním průměrně 8 hodin denně. Tento jev měl za následek nerovnováhu mezi téměř nezměněným přísunem energie vůči rapidně sníženému procentu náročnější pohybové aktivity. Tato nerovnováha je tudíž jednou z příčin vzniku tzv. civilizačních nemocí mezi které patří např. obezita, ischemická choroba srdeční aj.. Proto se jediným vhodným způsobem jak alespoň do určité míry minimalizovat tuto nerovnováhu zdá být úprava životosprávy a zařazení kondičních cvičení do denního režimu každého jedince. Primární význam pohybové aktivity je jak v primární tak i v sekundární zdravotní prevenci (Měkota a Cuberek, 2007).

Bylo prokázáno, že pohybové aktivity v dětství a dospívání mají pozitivní vliv na rozvoj kardiovaskulární, svalové zdatnosti a zlepšuje se také ochrana kostní tkáně. Díky pohybové aktivitě dochází v lidském těle k procentuálnímu navýšení aktivní hmoty a má dokonce kladný vliv i na stav naší psychiky (Stackeová, 2009, č. 1).

Jelikož je dospívání doprovázeno řadou výrazných biologických změn, jsou tyto procesy také doprovázeny psychologickým zráním v němž jedinec dotváří svoji vlastní identitu a to bývá někdy velmi obtížné. Toto období je tudíž doprovázeno různými psychickými stavy jako je např. pocit sklíčenosti, deprese a v mnohých případech i agresivního chování jak vůči sama sobě, tak vůči druhému. Proto je z prvního pohledu patrné jak významnou roli má pohybová aktivita právě v tomto období lidského života. Je způsobem jakým můžeme budovat sociální síť, lepší vztahy v rodině atd. (Stackeová, 2009, č. 4).

Pohybová aktivita, které se nám dostává v rámci kondičních programů však nemá u každého z nás vést pouze k finálním výsledkům, ale během každého cvičení by nás měly provázet kladné vnitřní prožitky a to např. v podobě pocitů libosti a uspokojení z pohybu, které jsou zapříčiněny uvolňováním endorfinů. Navíc se jedinec během pohybové aktivity může pohybovat v krásném prostředí, má možnost navazovat a udržovat sociální kontakty při kolektivních činnostech. Vždy by ale měl být daný

kondiční program přímo úměrný věku a zdravotnímu stavu daného jedince a to především kvůli tomu, aby neměl kondiční program negativní následky na aktéry programu a to v podobě vyčerpání a ztráty motivace k dalším činnostem (Měkota a Cuberek, 2007).

Nežli budu popisovat jak se tvoří kondiční programy pro děti školního věku a jakých bodů se při nich musíme držet, aby byl daný program úspěšný, ráda bych uvedla co to vlastně jsou kondiční programy.

Kondiční programy jsou konkrétní návody jak cíleně a systematicky cvičit, aby jsme si zlepšili, či udrželi dobrou tělesnou zdatnost. Tyto kondiční programy jsou tvořeny především pro jedince, kteří nechtějí nebo nemohou být zařazeni do organizovaného sportu ve sportovních klubech a organizacích. Vědecký základ tomuto druhu programů dal americký lékař Kenneth H. Cooper, který se zasloužil o zvýšenou oblíbenost v aerobních cvičeních a sepsal režim kterým můžeme hodnotit účinnost daných pohybových činností z pohledu aerobní zdatnosti (Slepičková, 2000).

Kondiční programy se velmi liší tím pro jakou věkovou kategorii, jaké jedince aj. jsou sestavovány, ale obecně se dá říci, že jsou pro ně charakteristické následující znaky: (Slepičková, 2000 s. 61).

- „Testují zdatnost a hodnotí ji většinou pomocí bodů.“
- „Stanovují objem, intenzitu a frekvenci zatížení.“
- „Popisují zásady správného provádění sportovní činnosti.“
- „Jsou zpracované pro věkové kategorie, příp. pohlaví.“
- „Vedle kondice se tyto programy soustřeďují i na motivování lidí k pravidelnému cvičení a sportování.“

Bylo provedeno mnoho výzkumu s cílem zjistit jaký účinek mají kondiční programy na tělesnou zdatnost jedinců. Ukázalo se, že u dětí mladších 10 let je možnost trénovat kondiční schopnosti dosti malá, ale s přibývajícím roky možnosti stoupají. Na efektivnost kondičního programu má velký vliv počáteční úroveň tělesné zdatnosti jedinců. U jedinců s nízkou počáteční tělesnou zdatností měly programy mnohem větší

účinek než na běžnou populaci po dobu prvních 6 měsíců trvání programu. Pokud se budeme specifikovat na tvorbu kondičních programů pro jedince s nízkou tělesnou zdatností je třeba držet se určitých zákonitostí, které jsou potřebné aby daný program měl žádaný efekt (Slepičková, 2000).

7 Tvorba kondičního programu

V hlavní kapitole této práce se budu zabývat samotnou tvorbou kondičních programů. Popíši zde veškeré stěžejní body, kterých se během sestavování a samotné realizace programu musíme držet, aby náš projekt měl požadovaný kladný efekt na danou trénovanou skupinu lidí.

Abychom vůbec mohli začít tvořit a plánovat náš kondiční program je třeba nejdříve začít s identifikací jedinců v žákovském kolektivu a následovně co nejpřesněji popsat nejhlavnější kondiční problémy těchto jedinců, které omezují jejich tělesnou zdatnost (Suchomel, 2006).

Je proto stěžejní mít především vůbec možnost většího kolektivu jedinců dané věkové kategorie které je možné otestovat a v zápětí z nich podle výsledků vybrat osoby pro které bude kondiční program sestavován. Z tohoto důvodu je tedy naprosto počátečním a prioritním krokem samotná domluva s ředitelem školy v které by měl náš kondiční program probíhat a s ředitelem druhé školy, kde uskutečníme testování kontrolní skupiny. Pokud je po této stránce vše zařízené je nutné, aby jsme danou skupinu lidí pomocí testových baterií otestovali před během a po skončení kondičního programu a díky tomu mohli na konci kondičního programu posoudit jaký měl náš kondiční program vliv na jednotlivé účastníky programu a v jakých složkách tělesné zdatnosti se nejvíce zlepšili av kterých nejméně. K tomu, aby naše vyhodnocování kondičního programu bylo objektivní je třeba provést stejná měření, ve stejném čase u jedinců stejné věkové kategorie i na druhé škole, kde náš kondiční program neprobíhal. Díky této kontrolní skupině je veškeré porovnávání vstupních a výstupních hodnot obou skupin objektivní a ukazuje se jaký efekt měl opravdu náš kondiční program bez ohledu na biologický vývoj jedinců, který má za efekt samovolný nárůst tělesné zdatnosti i bez pomoci kondičního programu.

K tomu abychom mohli u jedinců žákovského kolektivu otestovat jednotlivé složky tělesné zdatnosti slouží speciálně sestavené testové baterie z kterých vyberu následné tři.

7.1. Druhy testových baterií pro hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže

V této podkapitole popíšu nejznámější typy testových baterií pro hodnocení základní motorické výkonnosti, úrovně tělesné zdatnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby u mládeže. Mezi tyto typy testových baterií patří UNIFITTEST (6-60), EUROFITTEST a FITNESSGRAM. Testovou baterií FITNESSGRAM se budu zabývat více a to z důvodu toho, že právě pomocí této testové baterie jsme získávali veškeré naměřené hodnoty během našeho kondičního programu. Nejdříve bych ráda uvedla definici co je to vlastně testová baterie. „Testová baterie je soubor řady testů, jež jsou standardizovány na určitém standardizačním vzorku a které jsou navzájem srovnatelné“ (Youlexicon, 2006).

7.1.1. Testová baterie EUROFITTEST

Jak uvádí internetový zdroj: (Univerzita Karlova v Praze fakulta tělesné výchovy a sportu, 2008).

Tato testová baterie slouží k hodnocení tzv. zdravotních komponent zdatnosti a je určena jak pro mládež, tak i dospělé (18 – 65 let).

Testová baterie obsahuje testy na aerobní zdatnost, kosterně svalovou zdatnost, flexibilitu a obsahuje také různá antropometrická měření skládající se z měření výšky, váhy jedince a výpočtu jeho BMI, měřeno je také množství podkožního tuku a to pomocí 4 kožních řas.

Test používaný pro zjištění aerobní zdatnosti je zde *chůze na 2 km, test na bicykloergometru a vícenásobný člunkový běh na 20 m.*

K určení svalově kosterní zdatnosti je používán test *leh-sed opakovaně a to ve třech úrovních* a k určení flexibility je používán test *úklonů trupu a předklonu v sedu.*

7.1.2. Testová baterie UNIFITTEST (6-60)

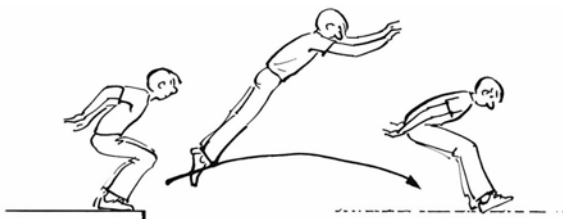
„Testová baterie Unifittest 6-60 je čtyřpoložková heterogenní testová baterie doplněná o diagnostiku základních somatických ukazatelů“ (Youlexicon, 2006).

Testová baterie UNIFITTEST (6-60) je členěna na několik částí. První z nich je část zaměřující se na společný testový základ, který je konstantní pro všechny věkové kategorie. Část společného základu je dále rozšířena o výběrový test, který popisuje typické motorické projevy daných věkových kategorií. Další části jsou sestaveny z alternativ testů pro hodnocení například aerobní vytrvalostní schopnosti, v těchto testech je však již zohledňován věk, kondiční připravenost jedinců, či případné podmínky testování. UNIFITTEST (6-60) také zahrnuje různé typy norem umožňujících individuální hodnocení a diagnostiku (Youlexicon, 2006).

Přehled motorických testů a somatických měření testové baterie UNIFITTEST (6-60)

Společný základ pro všechny věkové kategorie: (UNIFITTEST, 2002)

1.) (T 1) Skok daleký z místa odrazem snožmo :



Obrázek č. 1 Skok daleký z místa odrazem snožmo.

Pramen: (Oficiální webové stránky České Obce Sokolské, 2007)

Test hodnotí výbušně silové schopnosti dolních končetin.

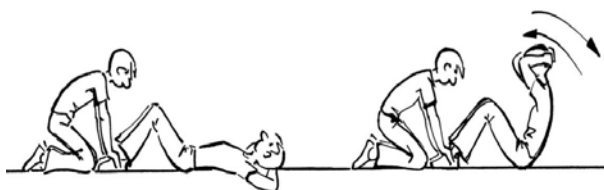
Zařízení:

Pevná a rovná plocha v podobě zíněnky, plstěného pásu či doskočistě na hřišti), měřící pásmo.

Provedení:

„Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede testovaná osoba podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Případné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy“ (UNIFITTEST (6-60), 2002 s. 11).

2.) (T 2) Leh-sed opakovaně:



Obrázek č. 2 Leh-sed opakovaně

Pramen: (Oficiální webové stránky České Obce Sokolské, 2007)

Test hodnotí dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

Zařízení:

Plstěný pás, koberec či tvrdší žíněnka a stopky

Provedení:

„Testovaná osoba zaujme základní polohu leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, u země je fixuje pomocník. Na povel provádí testovaná osoba co nejrychleji opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky) s cílem dosáhnout max. počet cyklů za dobu 60 s“ (UNIFITTEST (6-60), 2002 s. 11).

3.) (T 3) Běh po dobu 12 minut - alternativa a:

(T 3) Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m - alternativa b:

(T 3) Chůze na vzdálenost 2 km - alternativa c:

Jelikož se z této části provádí vždy jen jedna alternativa podrobněji také popíši pouze jednu z nich a tou bude alternativa a, alternativa b bude později také podrobně popsána a to jako součást testové baterie FITNESSGRAM.

4.) (T 3) Běh po dobu 12 minut - alternativa a:

Test hodnotí dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti. Má obecný charakter a ukazuje především tzv. aerobní možnosti organismu.

Zařízení:

Atletická dráha, startovní čísla, stopky, startovací pistole, měřicí pásmo.

Provedení:

„Běží se po atletické dráze, startuje se z vysokého postoje, podle běžných atletických zvyklostí. Úkolem je uběhnout v požadované době co nejdelší dráhu. Běh lze střídát s chůzí (pokud testovaná osoba není schopna běhu)“ (UNIFITTEST (6-60), 2002 s. 11).

Volitelný test podle věku:

1.) (T 4-1) Člunkový běh 4x10 m

2.) (T 4-2) muži: Opakované shyby, ženy: Výdrž ve shybu

3.) (T 4-3) Hluboký předklon v sedu

7.1.3. Testová baterie FITNESSGRAM

Testová baterie FITNESSGRAM je soubor testů, které hodnotí tělesnou zdatnost jedince. Testy jsou rozděleny do několika kategorií a to podle toho jakou složku tělesné

zdatnosti hodnotí. Podle zdroje (Univerzita Karlova v Praze fakulta tělesné výchovy a sportu, 2008) jsou rozděleny takto:

Do první kategorie hodnotící aerobní kapacitu jedince patří testy:

Vytrvalostní člunkový běh, běh na jednu míli, chůze na jednu míli (od 13 let).

Druhá kategorie zahrnující hodnocení tělesného složení je prováděna pomocí :

Měření kožních řas kaliperem a BMI (index tělesné hmotnosti).

Třetí kategorie hodnocení síly a vytrvalosti břišních svalů zahrnuje:

Hrudní předklony v lehu pokrčmo.

Čtvrtá kategorie zkoumající úroveň síly a vytrvalosti svalů horní části trupu :

90° kliky, shyby ve svisu ležmo, shyby, výdrž ve shybu (volba vždy 1 testu).

Pátá kategorie zkoumá sílu a flexibilitu extenzorů trupu pomocí:

Záklonu v lehu na břiše.

Poslední část hodnotící flexibilitu zahrnuje testy:

Předklony v sedu pokrčmo jednonož, dotyk prstů za zády (volba vždy 1 testu).

Nejdříve bych ráda uvedla stručnou tabulku všech testů které byly použity při měření během našeho kondičního programu a následovně popíši jednotlivě uvedené testy.

Aerobní kapacita	Vytrvalostní člunkový běh
Tělesné složení	Index tělesné hmotnosti (BMI), měření dvou kožních řas : (lýtko, paže)
Svalová síla, vytrvalost, flexibilita	Hrudní předklony v lehu pokrčmo
	90° kliky
	Záklon v lehu na břiše
	Předklony v sedu pokrčmo jednonož

Tabulka č. 1 Přehled použitých testů v kondičním programu

a.) Měření aerobní kapacity: (Cooper Institute, 2007)

Vytrvalostní člunkový běh: (anglicky pacer)

Tento typ testu měřícího aerobní kapacitu jedince jsme volili z důvodu toho, že je ho možno provádět i v tělocvičně a není na něj potřeba tak velkého prostoru, který je jen málo kdy k dispozici. Druhou výhodou je možnost zapojení rozsáhlé sorty lidí, které je však limitováno velikostí tělocvičny a množstvím pomocníků, kteří kontrolují běžce. Další z výhod je relativně krátká doba trvání testu, kdy je ale třeba především ke konci testu běžce dostatečně motivovat k maximálnímu úsilí.

Zařízení:

Tělocvična, kde bude křídou či páskou vyznačená vzdálenost 20 m a hudební přehrávač s diskem, který udává pomocí zvukových signálů tempo běhu.

Provedení testu:

Test se provádí v tělocvičně a obsahuje běh na 20 m dlouhé trati vyznačené křídou či dobře viditelnou páskou. Po zvukovém signálu, který vydává hudební přehrávač se všichni běžci rozběhnou k druhé čáře, kde čekají na druhý signál při kterém se rozbíhají zpět k původní čáře. Rychlost běhu je udávána zvukovými signály vysílanými v pravidelných intervalech, kdy se vždy po určitém počtu úseků mění zvukový typ signálu a zkracuje se časový interval vyhraněný k přeběhnutí daného úseku 20 m. Testovaná osoba musí na každý zvukový signál doběhnout na jednu z čar, kdy rychlost běhu přizpůsobuje tempu udávaného zvukovými signály. Cílem testované osoby je udržet udávaný rytmus co nejdelší dobu, v okamžiku kdy běžec už udávané rychlosti nestačí to znamená, že dvakrát za sebou nedoběhne na vyznačenou čáru test končí a je mu započítán počet přeběhů, kdy ještě rychlost běhu zvládal a v intervalu doběhl na vyznačené místo. Pokud je tělocvična špatně ozvučená a signál je špatně slyšet, je dobré rytmus pískat spolu s přehrávačem, aby nedocházelo k zbytečným komplikacím.

b.) Měření tělesného složení: (Cooper Institute, 2007)

BMI (index tělesné hmotnosti) anglicky Body Mass Index

Tento index tělesné hmotnosti je vlastně poměrem mezi hmotností těla udávané v kilogramech a druhé mocniny tělesné výšky udávané v metrech. Index však není přesným ukazatelem podílu tělesného tuku v organismu, ale pouze hovoří o adekvátnosti tělesné hmotnosti vzhledem k výšce jedince.

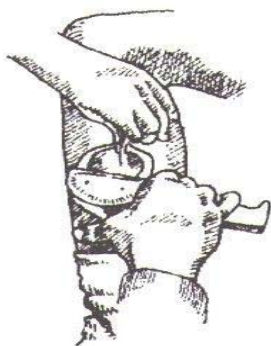
Zařízení:

Metr na měření tělesné výšky, váha na změření tělesné hmotnosti. V dnešní době jsou však již digitální váhy, které dokáží jak změřit, tak zvážit jedince a ze získaných hodnot hned vypočítat BMI.

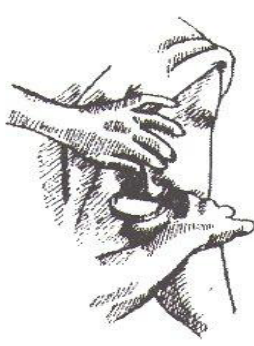
Provedení testu:

Z naměřených hodnot pomocí vzorce: $BMI = \text{hmotnost těla (kg)} / \text{výška těla (m)} \times \text{výška (m)}$. Výsledné hodnoty jsou pak porovnávány s danými normami.

Měření kožních řas (lýtka, paže)



Obrázek č. 3



Obrázek č. 4

Obrázek č. 3, 4 Měření kožní řasy na lýtku a nad tricepsovým svaem

Pramen: (Suchomel, 2006)

Toto měření je vhodné pro svou jednoduchost a nízkou materiální náročnost. Aby byla minimalizována chyba měření, všechna měření provádí vždy ten samý člověk.

Zařízení:

Kaliper, tělocvična a lavička.

Provedení testu:

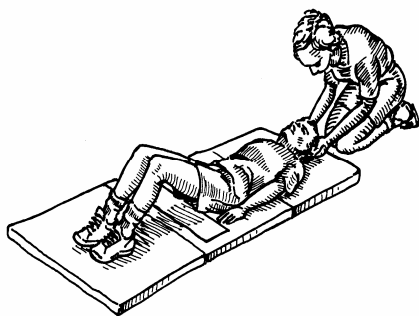
Měření kožní řasy na paži probíhá na zadní straně pravé ruky nad tricepsovým svaem. Během celého měření je ruka volně ve vertikální poloze.

Měření kožní řasy na lýtku probíhá na vnitřní straně pravé dolní končetiny, kde má lýtko největší obvod. Během měření je dolní končetina opřena chodidlem o lavičku, koleno svírá úhel 90% a je volně ve vertikální poloze.

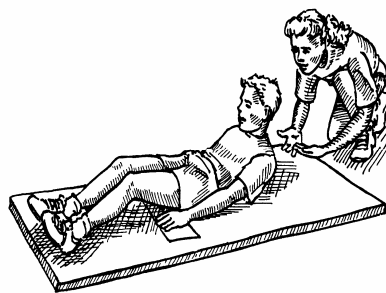
c.) Měření svalové síly, vytrvalosti a flexibility: (Cooper Institute, 2007)

1.) testování síly a vytrvalosti břišních svalů:

Hrudní předklony v lehu pokrčmo, anglicky (curl up)



Obrázek č. 5



Obrázek č. 6

Obrázek č. 3, 4 Hrudní předkon v lehu pokrčmo, 1.fáze a 2.fáze pohybu

Pramen: (Suchomel, 2006)

Hrudní předklony mají spojitost s leh-sedy, ale mají oproti nim řadu výhod, během tohoto cviku se nezapojují kyčelní flexory a je minimalizována komprese páteře a veškerý pohyb je tudíž prováděný pouze činností břišních svalů. Díky poloze těla cviku nedochází k hyperflexi krku, udávaným rytmem jsou minimalizovány trhavé pohyby, je také minimalizováno přílišné zapojení paží a odraz těla od země.

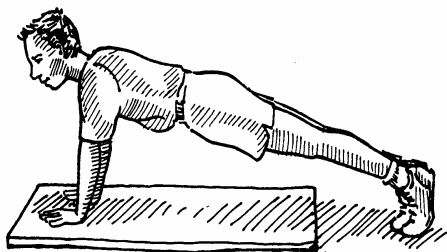
Zařízení:

Žíněnka či podložka na cvičení, gumový pás široký 11,5 cm, hudební přehrávač s diskem, který udává rytmus cvičení.

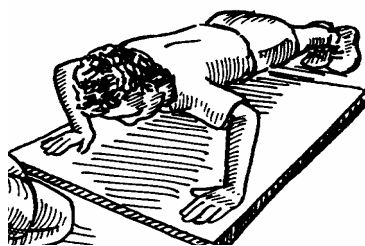
Provedení testu:

Testovaná osoba se nachází v lehu pokrčmo, kdy je v kolenou úhel 140° . Kolena i nohy jsou těsně u sebe, paže jsou natažené podél těla dlaní k zemi a prsty ruky jsou napnuty. Pod kolena na zem vložíme testované osobě gumový pás tak, aby se jeho bližší okraj pásu dotýkal konečků prstů cvičence. Cílem testu je v udávaném tempu dosáhnout co největšího počtu hrudních předklonů, kdy zvedneme hlavu a trup tak, že se konečky prstů dotkneme vzdálenějšího okraje gumového pásu. Rozsah pohybu je u věkové kategorie 10 – 17 let stanoven právě na daných 11,5 cm. V tomto testu je možné získat maximálně 75 bodů, kdy je přibližně každý předklon prováděn během intervalu 3 sekund.

90° kliky, anglicky (dip)



Obrázek č. 7



Obrázek č. 8

Obrázek č. 5, 6 90° kliky 1.fáze a 2.fáze pohybu

Pramen: (Suchomel, 2006)

Tento test je velmi vhodným především z důvodu nízké materiální náročnosti a je snazším než ostatní i po stránce organizační. I méně tělesně zdatní jedinci dokáží tento cvik splnit a navíc během něho posilují také mezilopatkové svaly.

Zařízení:

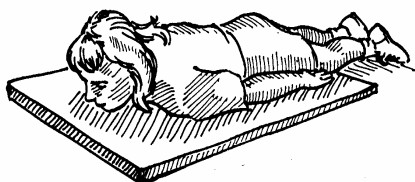
Hudební přehrávač s diskem, který udává tempo cvičení.

Provedení testu:

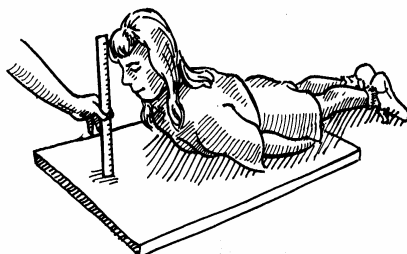
Cvičenec zaujme polohu vzporu ležmo, kdy ruce zaujmou místo v šíři ramen, lokty se během kliku oddalují od těla až do okamžiku, kdy svírají úhel 90%. Je důležité dbát přesnosti a přerušit u testované osoby cvičení jakmile zpozorujeme, že se jedinec prohýbá v zádech či při pohybu vysazuje hýždě, nebo se nezvedá zcela do napjatých paží. Cvičenci se započítává počet kliků, které byly provedeny správně.

2.) testování síly a flexibility extenzorů trupu:

Záklon v lehu na břiše, anglicky (trunk lift)



Obrázek č. 9



Obrázek č. 10

Obrázek č. 7, 8 Záklon v lehu na břiše 1.fáze a 2.fáze pohybu

Pramen: (Suchomel, 2006)

Tento cvik je vhodný pro otestování ohebnosti páteře a síly vzpřimovačů trupu.

Zařízení:

Žíněnka nebo podložka na cvičení a dostatečně dlouhé pravítko pro změření vzdálenosti konce brady od podložky.

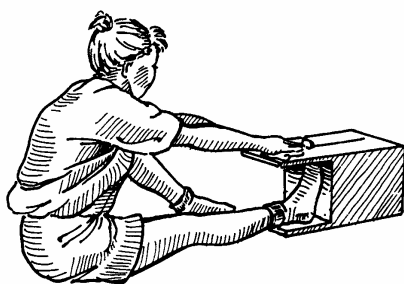
Provedení testu:

Testovaná osoba si lehne na břicho a obě dlaně si strčí pod stehna. Záklony jsou prováděny pomalu a to tak, že se testovaná osoba snaží pomalu zvednout hlavu co nejvýše, ale během zvedání se musí stále dívat na stanovený bod na žíněnce, díky tomu je měření objektivní a jedinec nemůže zaklánět hlavu, což je nežádoucí. Měří se vzdálenost od podložky až po konec brady v (cm). Nejvyšší hodnoty, které může

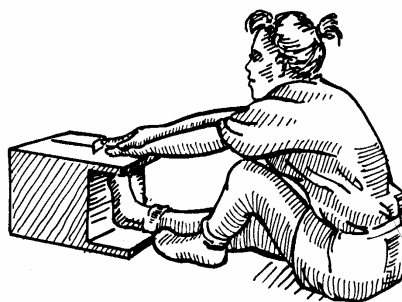
cvičenec dosáhnout je 30 cm větší hodnoty nejsou ani zapisovány jelikož svědčí o hyperextenzi, která je spojena i se zvýšenou kompresí meziobratlových plotének.

3.) testování flexibility:

Předklony v sedu pokrčmo jednonož, anglicky (back saver sit and reach)



Obrázek č. 11



Obrázek č. 12

Obrázek č. 9, 10 Předklon v sedu pokrčmo jednonož

Pramen: (Suchomel, 2006)

Zařízení:

Speciální měřicí box vysoký 32 cm s prostorem pro umístění nohy a s měrnou ryskou na horní desce.

Provedení testu:

Během testu cvičenec pokrčuje jak pravou tak i levou nohu. Vždy je jedna noha natažená a opřená o lavičku celým chodidlem, druhá noha je pokrčená až na úroveň kolene natažené nohy. Když cvičenec zaujme tuto polohu předpaží obě ruce a položí je na desku přičemž se snaží předklonit co nejvíce, hodnotou 23 cm začíná měrná ryska na boxu na úrovni chodidel a maximálním požadovanou hodnotou je 30 cm. Je nutné dbát na to, aby během celého předklonu byla natažená noha opravdu natažená a nedocházelo během pohybu u ní k pokrčování v koleni, měření by se díky tomu stalo neobjektivní.

7.2. Plánování kondičního programu

Proto aby bylo možné kondiční program realizovat a měl požadovaný účinek je nutné nepodcenit fázi plánování a kondiční program po teoretické stránce promyslet do detailu.

Jak uvádí Ward et al. (2007) plánování kondičního programu by se mělo skládat ze tří základních kroků, kterými jsou:

1.) Angažovat a zajistit partnery kteří budou součástí plánovaného kondičního programu.

2.) Struktura teoretického plánu kondičního programu.

- a.) Pro koho je kondiční program tvořen (prioritní skupina).*
- b.) Proměnný činitel (např. učitel, vedoucí programu, aj.).*
- c.) Místo a čas konání kondičního programu.*
- d.) Jaké nejdůležitější efekty by měl kondiční program mít na fyzickou stránku jedince..*

3.) Aktivní kroky plánování kondičního programu.

- a.) Dozvědět se více informací o prioritní skupině, proměnném činiteli a kontextech kondičního programu*
- b.) Určit záměry a cíle kondičního programu*
- c.) Znat hlavní účinky, činnosti a strategie*
- d.) Zakreslit a sepsat logický model kondičního programu.*
- e.) Zajistit prostředky pro realizaci kondičního programu.*
- f.) Navrhnout detailní plán, kdo kde a kdy co bude dělat.*

Angažovat a zajistit partnery kteří budou součástí plánovaného kondičního programu:

Každý plán kondičního programu by měl začínat sehnáním a zajištěním lidí, kteří se budou jakkoli na kondičním programu podílet, ať už po stránce finanční, organizační či budou samotnými aktéry v kondičním programu. Mezi tyto osoby tedy

patří sponzoři, programoví tvůrci, personál programu, programoví realizátoři i sami účastníci programu. Např. i samotní učitelé mohou být samotnými partnery kondičního programu, protože jejich každodenní kontakt s cílovou populací může vnést do kondičního programu spoustu potřebných pohledů, metod a teorií využitelných v praxi i během plánování kondičního programu. Celý pracovní tým by měl mít mezi sebou dobré vztahy a každý by měl přesně vědět jaká je jeho pracovní náplň během plánování a tak i realizace kondičního programu. Správný vedoucí by měl od všech i od sebe požadovat maximální úsilí (Ward et al., 2007).

Struktura teoretického plánu kondičního programu:

Návrh struktury teoretického plánu kondičního programu začíná zvažováním čtyř základních bodů, které jsou následně do detailů promyšleny v šesti aktivních krocích. Všechny čtyři základní body jsou stěžejními pro dobrou úspěšnost kondičního programu a bezproblémovou realizaci.

Pro koho je kondiční program tvořen (prioritní skupina):

V této části je třeba si položit hned několik otázek a to pro skupinu s jakými specifiky bude kondiční program tvořen? Kolik jim bude let? Bude se jednat o chlapce či dívky nebo jak o chlapce tak i o dívky? Z jakého jsou sociálního prostředí? Kolik lidí bude kondiční program navštěvovat? (Ward et al., 2007).

Pokud se jedná o děti s nízkou úrovní tělesné zdatnosti jako se tomu jednalo v našem případě, je nutné mít při tvorbě kondičního programu na mysli, že tito jedinci preferují takové pohybové aktivity, kde sportují sami, nebo pouze s kamarády, kterým mohou důvěřovat. Tento fakt je zapříčiněn tím, že tito žáci během skupinových her a činností zažívají velkou nervozitu a stres vyplývající z jejich nízkého sebevědomí a malého množství dovedností a schopností využitelných během hry. Z tohoto důvodu by jsme měli během sestavování kondičního plánu preferovat více individuální pohybové aktivity a soustředit se na dosažení zlepšení a cílů jednotlivce (Suchomel, 2006).

Proměnný činitel (např. učitel, vedoucí programu, aj.): (Ward et al., 2007).

Druhým základním elementem v struktuře teoretického plánu programu je tzv. proměnný činitel, který bude kondiční program vést a tak svým působením bude měnit zvyky a chování prioritní skupiny u které bude probíhat kondiční program. Mezi proměnlivého činitele můžeme řadit např. personál programu, kterým jsou učitelé na škole, školní personál, rekreační personál, vedoucí kondičního programu aj..

Příklad:

Plánovaná změna: zdravotní sekce → Proměnný činitel: vedoucí rekreačního programu → Prioritní skupina: 10-12leté dívky.

Místo a čas konání kondičního programu: (Ward et al., 2007).

Třetí základní element si pokládá otázku kde a kdy se bude kondiční program realizovat, zda bude probíhat v rámci školy či mimo ni. Šíře spektra možností herních činností tedy závisí na třech základních věcech a těmi jsou: vhodnost prostoru, vybavenost prostoru a dostupné vybavení. Dále by měl být sestaven přesný harmonogram ukazující časovou souslednost aktivit, které mohou jedinci navštěvovat např. během dne, týdne nebo roku. Nyní zde uvedu možnosti, kdy by mohly mít žáci možnost různých pohybových aktivit:

- 1.) během hodin tělesné výchovy
- 2.) jako součást jiných hodin např. Výchova ke zdraví
- 3.) před začátkem školního vyučování
- 4.) během oběda a ostatních přestávek
- 5.) po skončení školní výuky, o víkendech či během letních prázdnin a ostatních časech volna

Pokud se nejedná o pohybový program v rámci školy, žáci by mohli navštěvovat jiná místa umožňující pohybové vyžití a to buď v strukturovaných programech či v nestrukturovaných programech.

Mezi strukturované programy patří např.: rekreační centra organizovaných pohybových programů, organizované sportovní programy, letní tábory, fitness programy nebo programy s instruktory jako jsou např. hodiny tance .

Mezi nestrukturované programy pak patří např.: rekreační centra s volným rekreačním časem, parky kde se můžeme věnovat různým pohybovým aktivitám, atd.

Jaké nejdůležitější efekty by měl kondiční program mít na fyzickou stránku jedince:

(Ward et al., 2007).

Posledním ze čtyř základních elementů je otázka jaký efekt by měl mít náš kondiční program na jedince. Měli bychom se zamyslet nad tím jaká budou specifika kondičního programu a jaké návyky týkající se pohybové aktivity chceme v jedinci vytvořit a podporovat je. Zda chceme pomocí našeho kondičního programu ovlivnit vzrůstající pohybovou aktivitu, nebo snižující se pohybovou aktivitu, nebo zda mám mít kondiční program za výsledek zlepšení tělesné zdatnosti a snížení stupně obezity u některých jedinců jako tomu bylo v našem případě.

Během definování výsledku našeho kondičního programu by jsme si měli položit několik základních otázek, které nám pomohou při otázce nejdůležitějších efektů kondičního programu.

1.) Aktivita jakého typu budou v kondičním programu nabízeny a podporovány?

Bude se jednat o tanec, sporty individuální nebo týmové, aktivity podporující zdraví jako je chůze, jogging, jízda na kole, nebo plavání?

2.) Jak často bude pohybová aktivita probíhat a jak dlouho by měla trvat a s jakou intenzitou zátěže?

Je mnoho názorů jak dlouho jakou intenzitou a kolikrát do týdne by měli se měli žáci aktivně hýbat. Jako příklad bych uvedla např. Corbin et al. v roce 1994 doporučuje tzv. *Minimální zdravotní standard*, kdy by se jedinec měl pohybovat min. 30 min střed intenzitou každý den a cílem pro každé dítě by měl být tzv. *Optimální standard*, kdy by se jednalo aspoň o 60 min střední intenzity pohybové zátěže každý den.

Cooper v 1999 doporučuje 30-60 min/den a to 3-4krát do týdne aerobní aktivity střední a vyšší intenzity, kde by mělo být součástí 3krát týdně protahování a 2-3krát týdně posilování.

3.) Je záměrem udržet nebo navýšit stávající úroveň tělesné zdatnosti?

Udržení a navýšení je přímo závislé na době trvání, frekvenci a intenzitě kondičního programu.

Aktivní kroky plánování kondičního programu:

Dozvědět se více informací o prioritní skupině, proměnném činiteli a kontextech kondičního programu: (Ward et al., 2007).

Co vše by jsme měli vědět o prioritní skupině a co je to proměnný činitel? O proměnném činiteli jsme již psali, třetí složkou tohoto aktivního plánování programu je však také kontext kondičního programu. Kontext kondičního programu mluví o tom, že musíme znát souvislost mezi kondičním programem a místem kde je realizován.

Např. pokud je kondiční program realizován v rámci školy je nutné znát kdy vyučovací hodiny začínají a končí, jak dlouho trvají, kdy je přestávka na oběd a jaké jsou změny v týdenním rozvrhu školy. Je proto dobré být v kontaktu s osobou, která školu po této stránce dobře zná.

Určit záměry a cíle kondičního programu:

Během plánování kondičního programu by jsme si měli určit záměry a cíle, které má náš kondiční program splnit. Rozdíl mezi záměry a cíly je ten, že záměry jsou obecnějšího charakteru. Zatímco záměry nemluví o určitých změnách hodnot cíle již ano. (Ward et al., 2007).

Např. záměrem může být: Do konce akademického roku studenti ze základní školy Železný Brod budou fyzicky aktivní během svého volného času.

Cílem je naopak např. až 80 % všech žáků základní školy Železný Brod bude mít mírnou tělesnou aktivitu nejméně třikrát týdně po skončení školního vyučování.

Znát hlavní účinky, činnosti a strategie: (Ward et al., 2007).

Během plánování je důležité identifikovat nejdůležitější vlivy, které dokážou v pozitivním smyslu měnit zvyky v pohybové aktivitě a na základě těchto vlivů pak vybrat vhodné aktivity a strategie pro kondiční program. Kondiční program by měl být tvořen v okolí faktorů, které mají kladný vliv na zvýšení a udržení úrovně pohybové aktivity. Vlivy které ovlivňují účinnost kondičního programu může být např. prostředí, politika aj..

Pokud máme v programu mnoho cílů, strategií a aktivit, ale jsme limitováni zdroji, je třeba nastavit si priority.

Zakreslit a sepsat logický model kondičního programu: (Ward et al., 2007).

Logický plán by měl být sestaven z hesel, které rozdělují strategický plán a metody, které vedou k dosažení cílů pro cílenou skupinu.



Obrázek č. 13 Schéma logického modelu při plánování kondičního programu.

Pramen: (Ward et al., 2007).

Zajistit prostředky pro realizaci kondičního programu: (Ward et al., 2007).

Každý program vyžaduje zdroje včetně správně vybraného personálu, místa a mnoha zařízení, které záleží na nárocích, které si kondiční program klade.

Je mnoho cest jak získat potřebné zdroje a jednou je možnost získat zdroje pomocí místní vysoké školy, univerzity nebo různých neziskových organizací. Druhá možnost je také např. spolupracovat s různými skupinami, které nám mohou poskytnout např. prostor či potřebný personál.

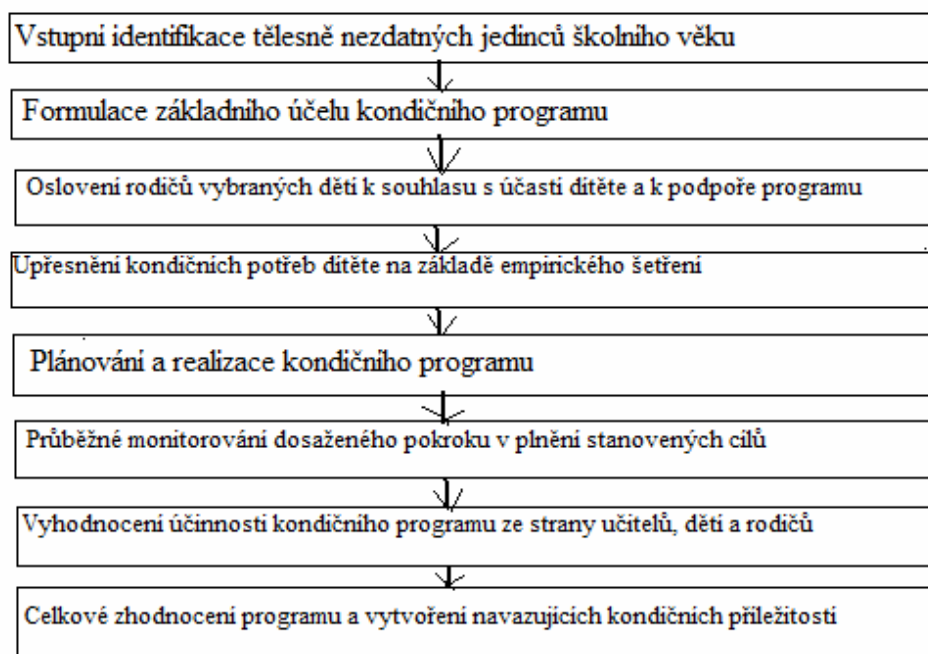
Navrhnout detailní plán, kdo kde a kdy co bude dělat: (Ward et al., 2007).

Posledním aktivním krokem při plánování kondičního programu je navrhnout plán průběhu kondičního programu, což znamená, že veškerý personál má rozvrhnutou svou pracovní náplň během kondičního programu, přesně ví co bude jeho povinností a co a kdy má dělat. Je důležité, aby při navrhování byla jedna osoba zodpovědná za tento plán a bude dohlížet, zda všichni plní co mají.

7.3. Realizace kondičního programu a monitoring pohybové aktivity během něho

Pokud máme dostatečně naplánovaný celý kondiční plán a dostatek finančních a ostatních zdrojů pro jeho realizaci, nic nebrání tomu, aby se kondiční program mohl uvést do praxe.

Nyní uvedu schéma jednotlivých kroků během realizace kondičního programu.



Obrázek č. 14 Postup realizace efektivních kondičních programů u tělesně nezdatných dětí

Pramen: (Suchomel, 2006)

Obrázek č. 14 popisuje postup při realizaci kondičního programu. Jako první bod je zde uvedena identifikace tělesně nezdatných jedinců školního věku. Tato identifikace probíhá právě pomocí testových baterií, které jsem již popisovala v podkapitole 7.1. Druhým krokem je zde formulace základního účelu kondičního programu, která představuje pro jaký účel je daný kondiční program připraven, zda má snižovat stupeň obezity, zvyšovat či udržovat úroveň tělesné zdatnosti, nebo jestli je orientován zdravotním směrem. Třetím bodem je oslovení rodičů vybraných jedinců za účelem souhlasu s účastí dítěte v kondičním programu. Ovšem rodiče by neměly pouze souhlasit s docházkou dítěte do kondičního programu, ale také kondiční program

podporovat a motivovat tím své dítě k dalšímu zlepšení. Čtvrtým krokem je upřesnění kondičních potřeb dítěte na základě empirického šetření. Tento krok je velmi podstatným především u dětí s nízkou úrovní tělesné zdatnosti, kteří se neradi účastní kolektivních her a cítí se být v kolektivu ostatních hráčů méněcenní a snižuje se tak jejich sebehodnocení. Je třeba u každého jedince znát jeho největší problémy, jak se chová po sociální stránce, které pohybové činnosti má rád a v kterých by byl motivován k dosažení co nejvyšších cílů.

Individuální programové cíle a úkoly jsou stanoveny pomocí výsledků vstupních šetření. Cíle a úkoly by měly být tvořeny za aktivní spolupráce samotného dítěte, měly by obsahovat cíle které jsou reálně splnitelné a měly by směřovat k poznávací, citové a psychomotorické stimulaci (Suchomel, 2006).

Až po těchto čtyřech krocích můžeme přistoupit k plánování a realizaci kondičního programu, který bude vytvořen přesně k potřebám cílové skupiny. Během celého průběhu kondičního programu je třeba pravidelně monitorovat dosažení pokroku v plnění stanovených cílů.

Tzv. monitoring pohybové aktivity během kondičního programu je možno vést dvěma základními způsoby, který mi jsou subjektivní a objektivní způsob měření. Mezi subjektivní způsoby měření patří např. sebehodnocení, hodnocení pomocí dotazníku, zápis do deníku. Všechny metody subjektivního hodnocení však mají nízkou úroveň objektivity a tak nejsou příliš vhodnými metodami a to především u dětí školního věku. Druhým způsobem měření jsou metody objektivní mezi které patří např. přímé měření, měření pomocí srdečního tepu a nebo pomocí pedometrů a akcelerometrů. Pedometry jsou jednoduchá malá zařízení, která počítají množství kroků, které ujdeme za určitý časový interval, nejsou příliš drahé a proto jsou snadno dostupné i pro běžnou veřejnost, která pomocí nich ví jaké množství pohybové aktivity za den vykonalo. Druhým zařízením jsou akcelerometry, tyto zařízení jsou už složitější a finančně nákladnější, mají však už více funkcí a dokážou vám během pohybu měřit např. srdeční frekvenci či úroveň pohybové aktivity, kterou jsme během dne prováděli. Všechny hodnoty naměřené během kondičního programu je třeba důkladně shromažďovat, protože nám na konci programu poslouží k objektivnímu vyhodnocení výsledků každého jedince, který se účastnil kondičního programu. V závěru kondičního programu je třeba vyhodnocení účinnosti programu jak ze strany učitelů, tak i dětí a jejich rodičů, protože je velmi důležité, aby jedinec sám na sobě cítil pozitivní změny, které ho budou motivovat, aby se pohybová aktivita stala samozřejmou součástí jeho života a měl k ní

kladný vztah. Posledním krokem realizace efektivního programu je celkové zhodnocení kondičního programu dle všech výsledků a vytvoření navazujících kondičních příležitosti, protože bez pokračování v dalších pohybových aktivitách by se úroveň tělesné zdatnosti vrátila rychle na původní hodnotu.

7.3.1. Specifika realizace kondičních programů ve školním prostředí

Nejenom během kondičních programů, ale i během výuky tělesné výchovy by se učitelé měli snažit hledat takové způsoby pohybové náplně, které povedou u žáka k prožitku pohybových aktivit zvyšujících úroveň tělesné zdatnosti, k pocitu uspokojení z pohybové aktivity a budou mít přiměřený zdravotní efekt. Je nutné vybírat pohybové činnosti, které děti preferují a které je baví (Suchomel, 2006).

Podle výzkumů se ukázalo, že chlapci na základní škole mají nejraději aktivity jako např. plavání, cyklistika, bruslení a ze sportovních her to byl především fotbal. Jelikož dalším poznatkem byla preference žáků rozvíjet raději rychlostní a silové schopnosti před vytrvalostními je třeba rozvíjet vytrvalostní schopnosti prostřednictvím aktivit, které mají děti rády jako byl již zmiňovaný fotbal. U tělesně málo zdatných jedinců je dobré volit formu učení se pouze několika pohybovým dovednostem, které jedinci alespoň částečně jdou a bude mít tak možnost s nimi v kolektivu vyniknout. Je potřebné pravidelně seznamovat žáky se správnými formami pohybového režimu a dietní strategií, která by měla vést tělesně nezdatné jedince k tomu, aby věděli z jakého důvodu a jakým způsobem cvičit a dodržovat zdravé způsoby stravování (Suchomel, 2006).

8 Popis vlastního kondičního plánu

Výzkumný soubor budou tvořit chlapci druhého stupně základní školy v Liberci. Výzkumný soubor bude rozdělen na dvě skupiny a to na experimentální a kontrolní. Celý výzkumný soubor bude testován pomocí testové baterie Fitnessgram a to před začátkem a po skončení kondičního programu. Experimentální skupina bude po prvním otestování rozdělena do tří podskupin podle jednotlivých výsledků pretestu.

Kondiční program bude tvořen za účelem nárůstu výsledných hodnot jednotlivých složek tělesné zdatnosti a to především aerobní kapacity, svalové síly a vytrvalosti. Experimentální skupina bude absolvovat intervenční kondiční program po dobu 12 týdnů, který podpoří navýšení pohybové aktivity v rámci školního zařízení na 5 hod týdně. Z toho vyplývá, že se experimentální skupina bude účastnit nejen 2 vyučovacích jednotek pohybové aktivity v rámci Tělesné výchovy, ale také dalších tří vyučovacích jednotek volitelných pohybových aktivit v rámci našeho kondičního programu pod názvem pohybové hry.

Intervenční kondiční program bude zaměřen na tyto složky tělesné zdatnosti: aerobní aktivita, silové schopnosti, pohyblivost, flexibilita. Tyto složky budou rozvíjeny pomocí různých aktivit jako je běh, drobné pohybové aktivity, sportovní hry s modifikací pravidel, lezení na umělé horolezecké stěně, kondiční posilování a strečing. Během toho je dbáno jak na motorická tak psychická specifika jednotlivých účastníků intervenčního kondičního programu a v souladu s tím jsou aktivity vybírány tak, aby jedince zaujaly a motivovaly ho k další pohybové aktivitě i mimo vyučovací jednotku.

Na základě empirického šetření bude u jedinců rozvíjeny rychlostní, silové, vytrvalostní a obratnostní schopnosti a to tempem, které vyhovovalo každému jednotlivci.

Silové schopnosti budou rozvíjeny především pomocí předklonů, vzpřímů, úklonů a kroužení, dřepů, změn poloh a především drobných her mezi které patří přetahy, přetlaky, vychýlení z poloh, souboj medvědů, nebo krabů. Vždy dbáme bezpečnosti, doby hry a velikosti zátěže přiměřené dětem (max. zátěž 1/3 tělesné hmotnosti jedince).

Rychlostní schopnosti budou rozvíjeny vždy za stavu odpočatého organismu. Rozvíjet budeme rychlost reakce pomocí chytání, sbírání, reakcí na pokyn, dále budeme rozvíjet akční rychlost pomocí běhů na krátkou vzdálenost, štafetami, výskoky, obraty,

poskoky. Rychlostní schopnosti budou rozvíjeny také pomocí drobných her jako jsou molekuly, pešek, červená a bílá, různé honičky aj.

Vytrvalostní schopnosti budou rozvíjeny pomocí her jako je fotbal, basketbal, florbal s modifikovanými pravidly, dále soutěžení a různými hrami.

Obratnostní schopnosti budou rozvíjeny pomocí ztížených cviků jako je např. běh pozadu, běh bez zrakové kontroly, aj.

Pro rozvoj pohyblivosti bylo použito cvičení s pasivní cviky, tedy cviky s dopomocí tahem, tlakem či cvičení ve dvojicích. Z drobných her byly použity honičky v nezvyklých polohách.

Každá hodina kondičního programu byla rozdělena na tři základní části: úvodní, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část má účel zahřátí a aktivaci organismu na další zátěž, hlavní část bude věnována rozvoji silových, rychlostních a vytrvalostních schopností a závěrečná část bude plnit účel zklidnění organismu, protažení jednotlivých segmentů těla a navýšení pohyblivosti těla.

Plán jednotlivých hodin kondičního programu spolu s náplní jednotlivých vyučovacích jednotek vyučovacího předmětu Tělesná výchova je uveden v příloze.

9 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat dostupnou literaturu o kondičních programech a na základě informací syntetizovat postup tvorby kondičního programu. Návazně na to poté vznikl vlastní kondiční program pro chlapce druhého stupně základní školy s nízkou úrovní tělesné zdatnosti, který jsem měla možnost realizovat spolu s mým vedoucím práce Mgr. Jiřím Křížem.

Musím konstatovat, že je v České republice jen malé množství dostupných publikací zabývajících se touto problematikou, a tak bylo velmi obtížné získat dostatek materiálů. Stěžejními díly se pro mě při sumarizaci poznatků staly knihy Suchomel (2006) a Ward, Sanders, Pate (2007), které obsahovaly veškeré potřebné informace k dané problematice, které jsem dále rozšiřovala také informacemi z ostatních zdrojů.

Díky testování na různých školách dětí stejné věkové kategorie jsem měla možnost zjistit, jak velké výkonnostní rozdíly existují mezi jedinci stejné věkové kategorie a jak velkými rozdíly se liší vedení výuky na jednotlivých školách.

Možnost účastnit se plánování a realizace kondičního programu pro chlapce druhého stupně základní školy s nízkou úrovní tělesné zdatnosti, mi poskytla jedinečnou možnost si v praxi vyzkoušet reálný průběh kondičního programu a zjistit proč jsou všechny body plánování kondičního programu pro samotnou realizaci tak podstatnými. Tato možnost mi umožnila také vidět, jak se tito jedinci dané věkové kategorie chovají, jaké jsou jejich priority a co je pro ně tou skutečnou motivací k zlepšení jejich tělesné zdatnosti.

10 Použitá literatura

COOPER INSTITUTE. 2007. *FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM. Test administration manual*. 4th ed. Champaign, IL : Human Kinetics. ISBN 9780736068567.

ČÁP, J., MAREŠ, J. 2007. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.

JANSA, P., DOVALIL, J., et al. 2007. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Příbram: pbtisk. ISBN 80-903280-8-3.

JUŘINOVÁ, I., STEJSKAL, F. 1987. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

KOMEŠTÍK, B. 2006. *Kinantropologie – Antropomotorika – Metodologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1284-5.

MAZAL, F. 2007. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-85783-77-3.

MĚKOTA, K., CUBEREK, R. 2007. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1728-8.

MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. 2005. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0981-X.

MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R., et al. 2002. *Unifittest (6-60)*. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 80-86317-18-8.

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. 1997. *Tělesná výchova a zdraví*. 1. vyd. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-17-7.

PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L., et al. 2007. *Obezita v dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-7262-466-9.

RIEGEROVÁ, J. 1994. *Studium změn somatotypu dětí v období puberty*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-7067-433-4.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. 1995. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1.vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-127-7.

SLEPIČKOVÁ, I. 2000. *Sport a volný čas*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0044-7.

SUCHOMEL, A. 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-140-6.

SVOBODA, B. 2000. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 80-246-0156-7.

WARD, D. S., SAUNDERS, R. P., PATE, R.R. 2007. *Physical Activity Interventions in Children and Adolescents*. 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 0736051325.

Použité články

HÁDKOVÁ, B. Psychologické aspekty ontogenetického vývoje motoriky v dětství a dospívání III. TVSM, 2009, č. 4, s. 5.

STACKEOVÁ, D. Zdravotní benefity pohybových aktivit – východisko pro tvorbu doporučení pro mládež a dospělé. TVSM, 2009, č. 1, s. 6 – 11.

STACKEOVÁ, D. Zdravotní benefity pohybové aktivity u dětí a dospívajících: podpora duševního zdraví. TVSM, 2009, č. 4, s. 2 - 4.

Použité internetové stránky

E AMOS [online]. 2002 [cit. 2010-04-12]. Ontogeneze a fylogeneze člověka. Dostupné z WWW: <http://www.eamos.cz/amos/kat_tv/externi/antropomotorik/zakony_ontogeneze/stranky/zakony_ontogeneze.html>.

NEZVAL, Jiří. *MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY* [online]. 29.8.2007. 2006, 2.4.2009 [cit. 2010-04-15]. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání - verze 2007 (platná verze). Dostupné z WWW: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007>>.

Oficiální webové stránky České Obce Sokolské [online]. 2007 [cit. 2010-07-05]. Fittesty. Dostupné z WWW: <<http://www.sokol-cos.cz/cos/sokol.nsf/pages/fittesty-EF45>>.

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU [online]. 2008 [cit. 2010-07-04]. Komplexní testové systémy. Dostupné z WWW: <http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/kin/stochl/P5_Komplex_test_systemy.pdf>.

Výživa dětí [online]. 2007 [cit. 2010-03-05]. Sportovní aktivity podle věku. Dostupné z WWW: <<http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku.html>>.

Youlexicon [online]. 2006 [cit. 2010-07-04]. Testová baterie. Dostupné z WWW: <<http://www.youlexicon.com/language/czech/default.aspx?page=7874>>.

11 Seznam příloh

Příloha č. 1 Plán jednotlivých hodin kondičního programu

Příloha č. 1

1. Týden 21. 9.2009 – 25. 9.2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

1. Hodina

ÚČ – honička jednoduchá + rozcvička

HČ – fotbal – herní činnosti jednotlivce – přihrávky, střelba

ZČ – vyklusání a protažení – dolních končetin

2. Hodina

ÚČ – honička dvojic, trojic + rozcvička

HČ – basketbal (u mladších dětí modifikace pravidel)

ZČ – vyběhání a protažení dolních i horních končetin

3. Hodina

ÚČ – honička s přibýváním dvojic + rozcvička

HČ – florbal

ZČ – procvičení mezilopatkových a bederních svalů

4. Hodina

ÚČ – honička se záchranou + rozcvička

HČ – Atletika – starty z různých poloh, pohybové hry na postřeh

ZČ – vybíjená

5. Hodina

ÚČ – honička „na Mrazíka“ + rozcvička

HČ – překážková dráha v tělocvičně – rozvoj obratnosti, síly, rychlosti

ZČ – přihrávaná s míči

2. Týden 21. 9.2009 – 25. 9.2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

6. Hodina

ÚČ – honička jednoduchá + rozcvička

HČ – fotbal – herní činnosti jednotlivce – přihrávky, střelba

ZČ – vyklusání a protažení – dolních končetin

7. Hodina

ÚČ – honička dvojic, trojic + rozcvička

HČ – basketbal (u mladších dětí modifikace pravidel)

ZČ – vyběhání a protažení dolních i horních končetin

8. Hodina

ÚČ – honička s přibýváním dvojic + rozcvička

HČ – florbal

ZČ – procvičení mezilopatkových a bederních svalů

9. Hodina

ÚČ – honička se záchranou + rozcvička

HČ – Atletika – starty z různých poloh, pohybové hry na postřeh

ZČ – vybíjená

10. Hodina

ÚČ – honička „na Mrazíka“ + rozcvička

HČ – překážková dráha v tělocvičně – rozvoj obratnosti, síly, rychlosti

ZČ – přihrávaná s míč

3. Týden 28. 9.2009 – 2. 10.2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

11. Hodina

ÚČ – honička s míčem + rozcvička

HČ – Atletika – atletická abeceda

ZČ – vyklusání a protažení

12. Hodina

ÚČ – honička kamenná + rozcvička

HČ – Fotbal – nácvik herních kombinací, přečíslení

ZČ – protažení

13. Hodina

ÚČ – honička do kruhu + rozcvička

HČ – pohybové hry s vysokou intenzitou zatížení (vyluč. závod v kruhu, na veverky a kuny, výměna stanovišť, polohy-pozor, sed, břicho, záda)

ZČ – vyběhání

14. Hodina

ÚČ – honička v řetězu + rozcvička

HČ – pohybové hry zaměřené na rychlost (na dvojníky, na molekuly, sudá lichá)

ZČ – protažení dolních končetin

Hodina

ÚČ – čertovská honička + rozcvička

HČ – frisbee – nácvik odhodů, vysvětlení pravidel

ZČ – posilování břišních svalů

4. Týden 5. 10.2009 – 9. 10. 2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

16. Hodina

ÚČ – honička opičí + rozcvička

HČ – Atletika – nácvik odrazu, dálka

ZČ – vyběhání

17. Hodina

ÚČ – honička dvojic, trojic + rozcvička

HČ – hry zaměřené na vytrvalost (na zajíce a myslivce, vylučovací závod)

ZČ – protažení trupu, dolních a horních končetin

18. Hodina

ÚČ – honička s míčem + rozcvička

HČ – gymnastika – cvičení se švihadly, kotouly

ZČ – vybíjená

19. Hodina

ÚČ – honička „na mrazíka“ + rozcvička

HČ – Fotbal – průpravné hry

ZČ – posilování bederních a mezilopatkových svalů

20. Hodina

ÚČ – honička dvojic s přibýváním + rozcvička

HČ – opičí dráha – soutěž jednotlivců i družstev

ZČ – protažení trupu, dolních a horních končetin

5. Týden 12. 10. 2009- 16. 10.2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

21. Hodina

10' ÚČ – žabí honička + rozcvička

30' HČ – gymnastika – akrobacie, kotouly

10' ZČ – vyklusání a protažení

22. Hodina

10' ÚČ – honička „na atomy“ + rozcvička

30' HČ – Atletika – 60m

5' ZČ – posilování břišního svalstva

23. Hodina

10' ÚČ – honička se záchranou + rozcvička

30' HČ – házení v pohybu s basebalovými rukavicemi, nácvik odpalů

5' ZČ – protažení

24. Hodina

10' ÚČ – honička přátelská + rozcvička

30' HČ – kondiční posilování – kruhový trénink

5' ZČ – vybíjená

25. Hodina

10' ÚČ – honička po jedné + rozcvička

30' HČ – basketbal – průprava – přihráj a běž, střelba na koš po přihrávce

5' ZČ – posilování dolních končetin

6. Týden 19. 10.2009 – 23. 10. 2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

26. Hodina

ÚČ – honička kamenná + rozcvička

HČ – Atletika – hod míčkem

ZČ – vyklusání a protažení

27. Hodina

ÚČ – honička do kruhu + rozcvička

HČ – gymnastika – šplh o tyči

ZČ – protažení

28. Hodina

ÚČ – honička v řetěze + rozcvička

HČ – skupinové pohybové hry (slalom, transport raněného na žíněnce, podle přeskoč)

ZČ – vydýchání, protažení

29. Hodina

ÚČ – honička čertovská + rozcvička

HČ – vybíjená

ZČ – posilování břišních a bederních svalů

30. Hodina

ÚČ – honička směšná + rozcvička

HČ – korfbal

ZČ – vyběhání

7. Týden 26. 10.2009 – 30. 10.2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

31. Hodina

ÚČ – honička se záchranou + rozcvička

HČ – Atletika – 1000m

ZČ – protažení trupu, dolních a horních končetin

32. Hodina

ÚČ – honička přátelská + rozcvička

HČ – Fotbal

ZČ – vyklusání

33. Hodina

ÚČ – honička dvojic, trojic + rozcvička

HČ – PH s vysokou intenzitou - vybíjená se dvěma míči, vybíjená na čas

ZČ – protažení dolních a horních končetin

34. Hodina

ÚČ – honička s přibýváním dvojic + rozcvička

HČ – Fotbal - hra

ZČ – vyběhání

35. Hodina

ÚČ – honička skoky sounož + rozcvička

HČ – ringo – nácvik hodů + pravidla

ZČ – polohy-pozor, sed, břicho, záda

8. Týden 2. 11.2009 – 6. 11. 2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

36. Hodina

ÚČ – honička jednoduchá + rozcvička

HČ – Kondiční cvičení s medicinbaly

ZČ – protažení trupu, dolních a horních končetin

37. Hodina

ÚČ – zvedací honička - úpolová + rozcvička

HČ – Fotbal

ZČ – vyběhání

38. Hodina

ÚČ – honička do kruhu + rozcvička

HČ – hry na rozvoj rovnováhy

ZČ – protažení trupu, dolních a horních končetin

39. Hodina

ÚČ – honička s míčem + rozcvička

HČ – úpolové hry (přemístí soupeře k sobě, souboj skokanů, honička soubojová, zásah na hýždě)

ZČ – protažení trupu, dolních a horních končetin

40. Hodina

ÚČ – honička „na mrazíka“ + rozcvička

HČ – Florbal – nácvik HČJ – přihrávka, střela (vše i v běhu)

ZČ – posilování břišních a bederních svalů

9. Týden 9. 11. 2009– 13. 11.2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

41. Hodina

ÚČ – honička „na atomy“ + rozcvička

HČ – pohybové hry zaměřené na vytrvalost (slalom družstev, červená karkulka, seber triko Matěji, HU TA TA TA)

ZČ – posilování prsních a mezilopatkových svalů

42. Hodina

ÚČ – honička kamenná + rozcvička

HČ – Florbal – opakování HČJ, nácvik herních kombinací

ZČ – vyběhání

43. Hodina

ÚČ – honička do kruhu + rozcvička

HČ – hry na obratnost a sílu (kočárový běh, válení klád, závod kurýrů)

ZČ – protažení

44. Hodina

ÚČ – honička v řetězu + rozcvička

HČ – Fotbal

ZČ – posilování břišních a bederních svalů, protažení

45. Hodina

ÚČ – honička čertovská

HČ – gymnastika – přeskok přes kozu

ZČ – posilování dolních končetin, protažení

10. Týden 16. 11.2009 – 20. 11.2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

46. Hodina

ÚČ – honička po jedné noze + rozcvička

HČ – Basketbal

ZČ – vyběhání a protažení

47. Hodina

ÚČ – honička směšná + rozcvička

HČ – Florbal – zjednodušená pravidla

ZČ – protažení dolních a horních končetin

48. Hodina

ÚČ – honička žabí + rozcvička

HČ – gymnastika – shyb a výmyk na hrazdě

ZČ – posilování bederních svalů

49. Hodina

ÚČ – na černého Petra + rozcvička

HČ – pohybové hry s vysokou intenzitou

ZČ – protažení dolních končetin

50. Hodina

ÚČ – na autíčka + rozcvička

HČ – opičí dráha

ZČ – posilování břišních svalů

11. Týden 23. 11.2009 – 27.11.2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

51. Hodina

ÚČ – honička se záchranou

HČ – korfbal

ZČ – posilování trupu

52. Hodina

ÚČ – honička přátelská + rozcvička

HČ – pohybové hry zaměřené na vytrvalost

ZČ – protažení

53. Hodina

ÚČ – honička opičí + rozcvička

HČ – Florbal – zaměření na střelbu

ZČ – posilování dolních končetin

54. Hodina

ÚČ – honička s přibýváním dvojic + rozcvička

HČ – pohybové hry s vysokou intenzitou zatížení (dostaň se ven, dovnitř, Hutututu, Ragbíčko, míčová válka)

ZČ – vyběhání a protažení

55. Hodina

ÚČ – honička dvojic, trojic + rozcvička

HČ – Fotbal

ZČ – posilování bederních svalů

12. Týden 30. 11.2009 – 4. 12.2009

ÚČ – úvodní část (10 min)

HČ – hlavní část (30 min)

ZČ – závěrečná část (5 min)

56. Hodina

ÚČ – honička „na mrazíka“ + rozcvička

HČ – úpolové hry (přetlaky s míčem, přetahy za ruku, přetlaky zády)

ZČ – vyběhání

57. Hodina

ÚČ – honička „na atomy“ + rozcvička

HČ – Gymnastika – nácvik na kruzích

ZČ – vybíjená

58. Hodina

ÚČ – honička s míčem + rozcvička

HČ – Basketbal

ZČ – vyběhání

59. Hodina

ÚČ – honička kamenná + rozcvička

HČ – pohybové hry s obsahem zaměřeným na vytrvalost

ZČ – protažení dolních a horních končetin

60. Hodina

10' ÚČ – honička do kruhu + rozcvička

30' HČ – Florbal

5' ZČ – posilování břišních svalů